



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Treball Final de Grau

LA INFLUÈNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA A LA IMATGE CORPORAL A INFANTS DE CICLE SUPERIOR DE PRIMÀRIA

Autora: Paula Sanchís Colominas

Treball Final de Grau (Modalitat A)

Mestre d'Educació Primària UB

Tutora: Maria Elena Arias Marquez

Curs 2020/2021

6 crèdits ETCS

ÍNDEX

0. Resum.....	4
1. Introducció i Justificació.....	5
2. Marc conceptual	6
2.1 Imatge Corporal	6
2.1.1 Formació de la Imatge Corporal.....	7
2.1.2 Insatisfacció amb la Imatge Corporal i Trastorns Relacionats	9
2.1.3 Avaluació de la imatge corporal.....	10
2.2 Activitat Física i Salut	11
2.2.1 Beneficis de l'Activitat Física a la infància i adolescència	12
2.2.2 Mesura de l'activitat física	14
2.3 Activitat Física i Imatge Corporal (Revisió Teòrica i d'Investigacions)	15
3. Objectius del TFG	18
4. Metodologia.....	18
4.1 Mostra.....	18
4.2 Instruments.....	18
4.3 Procediment.....	20
5. Resultats.....	21
5.1 Anàlisi de resultats.....	21
5.1.1 Resultats d'activitat física	21
5.1.2 Imatge corporal.....	21
5.1.3 Imatge corporal i activitat física.....	22
5.2 Interpretació i discussió dels resultats.....	24
6. Conclusions	27
6.1 Conclusions generals.....	27
6.2 Assoliment dels objectius	28
6.3 Limitacions, dificultats i vies de desenvolupament	29
7. Bibliografia	31
8. Annexos.....	35
Annex 1: Qüestionari	35
Annex 2: Dades i gràfiques d'activitat física per sexes	38
Annex 3: Dades i gràfiques d'insatisfacció corporal	40
Annex 4: Dades i gràfiques de la relació entre activitat física i satisfacció corporal general	42
Annex 5: Dades i gràfiques de la relació entre activitat física i satisfacció corporal femenina	45
Annex 6: Dades i gràfiques de la relació entre activitat física i satisfacció corporal masculina	48

ÍNDIX DE FIGURES

Figura 1	21
Figura 2	21
Figura 3	23
Figura 4	39
Figura 5	39
Figura 6	41
Figura 7	41
Figura 8	42
Figura 9	43
Figura 10	43
Figura 11	45
Figura 12	46
Figura 13	46
Figura 14	47
Figura 15	48
Figura 16	49
Figura 17	49
Figura 18	50

RESUM

La societat actual mostra cada vegada una major preocupació pel cos i una tendència a l'alça dels problemes i trastorns amb la imatge corporal. De manera paral·lela, la pràctica d'activitat física no deixa de disminuir. Múltiples investigadors han estudiat la relació entre tots dos aspectes a la població adolescent i a l'adult, però existeix una manca d'estudis de la població infantil. El següent treball presenta una investigació sobre la influència de la pràctica d'activitat física a la percepció i satisfacció amb el cos a alumnes de cicle superior de primària. L'estudi s'ha realitzat a través d'un qüestionari, contestat per 137 infants de Barcelona, dividit en dues parts: una d'activitat física i una d'imatge corporal. Els resultats mostren uns índexs elevats d'insatisfacció corporal, que plantegen la necessitat de començar a actuar per fer front als problemes corporals a la primària. També s'ha pogut observar un nivell d'activitat física dels infants de la mostra superior al de la societat general. Seguint l'objectiu de l'estudi i a partir de relacionar les dues variables, s'ha comprovat que la pràctica d'activitat física i satisfacció corporal no tenen una relació de proporcionalitat directa, sinó que existeix una tendència dels extrems, infants sedentaris i molt actius, a desenvolupar una major insatisfacció amb la seva imatge corporal. Mentre que els subjectes actius de l'estudi presenten una major satisfacció amb el seu cos. Aquests resultats obren la porta a seguir investigant per comprovar si la tendència observada a la mostra de l'estudi es pot generalitzar, tant a la franja d'edat investigada, com a la societat en general.

Paraules claus: imatge corporal, activitat física, investigació, insatisfacció i satisfacció corporal.

RESUMEN

La sociedad actual muestra cada vez una mayor preocupación por el cuerpo y una tendencia al alza de los problemas y trastornos de imagen corporal. De manera paralela, la práctica de actividad física no deja de disminuir. Múltiples investigadores han estudiado la relación entre los dos aspectos en la población adolescente y adulta, pero existe una falta de estudios de la población infantil. El siguiente trabajo presenta una investigación sobre la influencia de la actividad física en la percepción y satisfacción con el cuerpo en alumnos de ciclo superior de educación primaria. El estudio se ha realizado a través de un cuestionario, contestado por 137 alumnos de Barcelona, dividido en dos partes: una de actividad física y otra de imagen corporal. Los resultados muestran unos índices elevados de insatisfacción corporal, que plantean la necesidad de empezar a actuar para combatir los problemas corporales en la primaria. También se ha podido observar un nivel de actividad física de los sujetos de la muestra superior al de la sociedad general. Siguiendo el objetivo del estudio y a partir de relacionar las dos variables, se ha comprobado que la práctica de actividad física y la satisfacción corporal no tienen una relación de proporcionalidad directa, sino que existe una tendencia de los

extremos, sujetos sedentarios y muy activos, a desarrollar una mayor insatisfacción con su imagen, mientras que los sujetos activos del estudio presentan una mayor satisfacción con su cuerpo. Estos resultados abren nuevas vías de investigación para comprobar si la tendencia observada en la muestra del estudio se puede generalizar, tanto en la franja de edad investigada, como en la sociedad en general.

Palabras claves: imagen corporal, actividad física, investigación, insatisfacción y satisfacción corporales.

ABSTRACT

Our society shows an increasing concern for the body and an upward trend in body image problems and disorders. At the same time, the practice of physical activity continues to decrease. Multiple researchers have studied the relationship between the two aspects in the teenager and adult population, but there is a lack of studies about children. The following project presents an investigation on the influence of physical activity on body perception and satisfaction in upper primary school students. The study was carried out by means of a questionnaire, answered by 137 students in Barcelona, divided into two parts: one on physical activity and the other on body image. The results show high rates of body dissatisfaction, which raises the need to start acting to combat body problems in primary school. It was also observed a higher level of physical activity in the sample subjects than in the general society. Following the goal of the study and by relating the two variables, it has been found that the practice of physical activity and body satisfaction does not have a direct proportional relationship, but that there is a tendency of the extremes, sedentary and very active subjects, to develop a greater dissatisfaction with their image, while the active subjects of the study present a greater satisfaction with their body. These results open up new lines of investigation to find out if the tendency observed in the study sample can be generalized, both in the age group investigated and in society in general.

Keywords: body image, physical activity, investigation, body dissatisfaction and body satisfaction.

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

A continuació es presenta un treball de final de grau del grau universitari de mestre d'educació primària. S'ha decidit dur a terme una investigació sobre la relació entre la pràctica d'activitat física i la satisfacció amb la imatge corporal a infants de cicle superior de primària. Vivim a una societat cada vegada més sedentària, a la qual l'activitat física no deixa de reduir-se. Però també és una societat que guarda gran culte al cos i imposa un cos ideal determinat d'excessiva primor a les dones i musculat i esvelt en homes. Tots dos aspectes, la pràctica d'activitat física i la imatge corporal, estan presents al dia a dia dels infants i tenen un paper clau al desenvolupament integral d'aquests.

Cada cop hi ha majors índexs de trastorns de la conducta alimentària i una major preocupació pel cos als preadolescents. Això s'ha de considerar com un problema molt greu per totes les implicacions que té la imatge corporal, concepte que s'explica de manera extensa al treball, al desenvolupament dels infants i joves (Raich, 2013). Si bé és cert que hi ha una gran varietat i nombre d'estudis sobre la imatge corporal a adults i adolescents, edats inferiors no han estat objecte principal d'estudi. Per aquests motius, s'ha decidit investigar sobre la satisfacció amb la imatge corporal, tant de manera teòrica, per fixar els conceptes i entendre la formació d'aquesta i els aspectes influents, com de manera pràctica, per apropar-se a la realitat dels infants de cicle superior de primària.

D'altra banda, la societat mostra una clara tendència cap al sedentarisme, els índexs d'inactivitat, sobrepès i obesitat no deixen de créixer, mentre que l'activitat física realitzada al dia a dia fa el contrari, decreix, fins al punt de prendre la inactivitat i l'obesitat com un problema de salut pública (García et al., 2010). La pràctica regular d'activitat física és molt beneficiosa per la salut, però no només la salut física, sinó que també afecta moltes altres àrees, entre elles les de salut mental (Marquez, 1995). Mentre que la manca d'activitat física i el sedentarisme tenen conseqüències negatives cap a la salut. Per tant, amb l'estudi també es busca descobrir els nivells d'activitat física dels escolars, que tal com passa amb la imatge corporal, no han estat tan estudiats i comprovats com els nivells d'activitat física d'adolescents i adults.

Tot veient la tendència inversa de tots dos aspectes, l'augment de problemes amb la imatge corporal i la disminució de la pràctica d'activitat física als infants, i la manca d'estudis d'aquests dos aspectes a la franja d'edat de 10 a 12 anys, s'ha decidit indagar sobre ells tant de manera individual com de manera general, a partir de relacionar totes dues variables per veure la influència de la pràctica d'activitat física a la satisfacció amb la imatge corporal. La relació entre tots dos aspectes ha sigut objecte d'investigació a diferents estudis, d'ençà que Fox i Corbin (1989) mostren la influència positiva de l'activitat física a la imatge corporal. No obstant això, la majoria d'estudis s'han destinat a la

població adolescent o adulta, com també passa amb la imatge corporal, mentre que la població infantil i preadolescent ha quedat força oblidada.

Per tots els motius exposats, l'estudi realitzat a aquest treball se centra a indagar sobre la relació entre la pràctica d'activitat física i la satisfacció amb la imatge corporal a infants de cicle superior de primària (franja d'edat entre 10 i 12 anys). El document s'estructura en dues parts: una primera part teòrica i una segona part pràctica. En primer lloc, s'ha realitzat primer un marc conceptual per fixar els dos conceptes, explicar la relació que tenen i fer una recerca dels antecedents a l'estudi presentat. En segon lloc, s'ha passat a establir els objectius del TFG i de la investigació. En tercer lloc, s'ha dissenyat la metodologia de la investigació, és a dir, s'ha triat la mostra, l'instrument utilitzat, en aquest cas un qüestionari, el procediment a seguir i els aspectes en els quals se centrarà l'anàlisi de resultats. Finalment, s'ha passat a analitzar i interpretar els resultats, per acabar extraient conclusions de l'estudi i del TFG.

2. MARC CONCEPTUAL

2.1 IMATGE CORPORAL

La imatge corporal forma part de la vida de les persones i és clau pel desenvolupament integral d'aquestes. És un concepte complex i multifacètic que apareix a mitjans del segle XX a la branca de la neurociència i actualment s'utilitza en l'àmbit de la psicologia, la psiquiatria, la medicina general i la sociologia. Els primers estudis sobre la imatge corporal sorgeixen a conseqüència de l'intent clínic de comprendre patologies neuronals de l'experiència corporal, que anteriorment havien sigut explicats a conseqüència de danys cerebrals. Actualment el concepte imatge corporal segueix estant molt lligat a la psicologia. (Cash, 2003; Baile, 2003)

Els primers autors que es comencen a interessar per aquest concepte, ho fan des de l'àmbit de la neurociència, i expliquen la imatge corporal com la representació interna del cos. La primera definició fora de l'àmbit de la neurociència del concepte se li atribueix a Paul Schilder al 1935 amb la publicació del llibre *The Image and Appearance of Human Body*. Dona una visió multidimensional al concepte i l'explica com la manera que tenen les persones de representar-se, és a dir, la imatge mental del cos que es construeix (Baile, 2003). Cash i Pruzinsky (1990) donen una visió més ampla i global i defineixen imatge corporal com un conjunt d'imatge que es relacionen entre elles. És a dir, la imatge corporal està formada per la perceptiva, allò que es percep, la cognitiva, allò que es pensa i es creu, i l'emocional, el conjunt de sentiments i emocions. Thompson (1990) a partir de l'estudi dels trastorns de la imatge corporal afegeix un quart aspecte a la definició proposada per Cash i Pruzinsky, l'aspecte conductual, és a dir, totes aquelles conductes derivades de la imatge que es té del cos i el grau de satisfacció. Per tant, la imatge corporal fa referència a l'experiència psicològica des de diferents

perspectives del que som i com són, incloent-hi "les mateixes percepcions, actituds relacionades amb el cos, pensament, creences, sentiment i comportaments" (Cash, 2003, p. 1).

Més enllà de les diferents definicions i visions donades, a l'àmbit català, una de les investigadores més influents és Maria Teresa Raich. Ella estableix que la imatge corporal és un constructe complex que ha sigut font d'estudi per diferents autors. La seva definició i concepció de la imatge corporal inclou diferents aspectes (Raich, 2013):

1. La percepció del cos en general i de cada una de les seves parts.
2. La percepció del moviment del cos i els límits d'aquest.
3. L'experiència subjectiva, és a dir, tots aquells pensaments, emocions, sentiments, actituds i valoracions del mateix cos.
4. Els comportaments derivats de la imatge que es té, tant per la part cognitiva com pels sentiments.

Finalment, destacar, tal com apunta Slade (1994), que aquesta representació mental del cos no és estàtica, sinó que és dinàmica, i per tant, evoluciona al llarg de la vida segons una sèrie de variables, que també tenen un paper clau al desenvolupament d'aquesta, com s'explicarà al següent apartat.

2.1.1 Formació de la Imatge Corporal

La imatge corporal forma part del desenvolupament integral, tan física, com psicològic com social. Aquesta es construeix i evoluciona des de la infància, cap als dos anys els infants ja es poden reconèixer a ells mateixos i cap als 4 o 5 anys ja utilitzen el seu cos com a font de descripció, fins a l'edat adulta, tenint molta influència i conseqüències a la qualitat de vida dels individus (Cash, 2003). Durant la formació de la imatge corporal té especial importància l'adolescència, època de grans canvis físics i a l'entorn social, i en la qual es desenvolupa també la identitat de la persona, aspectes que afecten el desenvolupament de la imatge corporal (Markey & Markey, 2011).

Durant la formació de la imatge corporal existeixen diversos factors que influencien, tot donant lloc a diferents nivells de satisfacció o insatisfacció. Raich (2013) classifica aquests factors entre causes històriques que porten a la construcció d'una imatge corporal i causes actuals, és a dir, un cop una persona ha conformat la seva imatge corporal hi ha factors que intervenen en l'empitjorament, manteniment o millora de la satisfacció amb aquesta.

D'una banda, aquells factors que intervenen i influeixen a la construcció de la imatge corporal, el que Raich (2013) anomena causes històriques, i altres autors (Salaberria et al., 2007) aspectes influents, els podem agrupar en els següents dos grups:

1. Socialització dins d'una cultura: les diferents cultures estableixen ideals de bellesa i exerceixen pressió per assolir-los. Els models ideals de la cultura europea promouen figures femenines primes i figures masculines musculades. La cultura a la qual es creix i la seva visió cap a l'aparença de les persones té un paper clau al desenvolupament de la imatge corporal. Com indica Ceballos et al. (2020) els mitjans de comunicació i els interessos del mercat són els principals encarregats de transmetre aquests ideals estètics.
2. Experiències interpersonals:
 - a. Família: l'entorn familiar transmet idees i maneres de fer que tenen influència a la construcció de la imatge corporal. Aquesta fa una individualització de la pressió social, és a dir, pot disminuir o amplificar els models culturals a través de comentaris, actituds, comportaments, estimulació cap a la dieta, estigmatització a l'obesitat... A més, també transmeten les seves preocupacions i idees personals als infants, i per tant, es dona un aprenentatge per modelatge, és a dir, la imatge corporal pròpia dels membres de la família té importància al desenvolupament de la de l'infant.
 - b. Amistats: els grups d'iguals són models socials, i per tant, poden amplificar els defectes, compartir preocupacions, ser font de comparació...
 - c. Característiques personals: paral·lelament a l'adquisició de la imatge corporal durant la infància i l'adolescència també es desenvolupa la identitat i l'autoconcepte, aspectes que també influenciaran a la formació de la imatge corporal, així com ho fa l'autoestima, els sentiments d'eficàcia o ineficàcia, la seguretat en un mateix... L'autoestima és un dels aspectes més influents en la imatge corporal, de la mateixa manera que la imatge corporal influeix a l'autoestima.
 - d. Desenvolupament físic i feedback social: l'adolescència és una època de grans canvis físics, que sovint tenen relacionats feedbacks o comentaris i les crítiques o burles de l'aparença... Relacionat amb el desenvolupament físic, canviar abans o més tard que el grup d'iguals pot fer empitjorar la imatge corporal i per tant, estar més insatisfet.

D'altra banda, un cop ja s'ha conformat la imatge corporal, la satisfacció o insatisfacció que es té amb aquesta pot disminuir, mantenir-se o augmenta segons les interpretacions, judicis i pensaments de diferents situacions i les maneres d'entendre i actuar, tots aquests aspectes formen part de les causes actuals. (Raich, 2013)

Finalment, existeixen altres aspectes que també influenciaran a la formació de la imatge corporal, com pot ser la composició corporal (IMC); la pràctica d'activitat física, ja que promou una millor coneixença dels moviments i del seu cos, i per tant, es pugui desenvolupar una imatge corporal més efectiva, a més, té grans beneficis pels infants, permet tenir un autoconcepte més positiu... (Cuesta et al., 2017);

les relacions amoroses que es tenen; o el gènere, nois i noies no estan exposats als diferents factors de la mateixa manera, les famílies no actuen igual, la relació amb el grup d'iguals també és diferent, la interpretació dels missatges corporals també pot variar, els referents no acostumen a ser els mateixos... (Smolak, 2004) (Markey & Markey, 2011)

2.1.2 Insatisfacció amb la Imatge Corporal i Trastorns Relacionats

Durant l'adolescència es desenvolupa la imatge corporal, però sovint, els diferents aspectes que influeixen a la seva formació ho fan de manera negativa, provocant que hi hagi una insatisfacció amb aquesta, és a dir, una manca de satisfacció i comoditat amb la imatge corporal o una preocupació excessiva pel cos en general o per alguna de les seves parts. Històricament, s'havien associat problemes amb la imatge corporal a trastorns i només al gènere femení, però avui en dia, s'ha verificat que els problemes d'insatisfacció corporal estan presents a un gran nombre de persones de la societat independentment del seu gènere (Baile, 2003). Tenen especial risc a tenir problemes amb la imatge corporal aquells grups de gent que pateixen canvis corporals, com són les embarassades o els adolescents, grup en el qual hi ha uns elevats índexs d'insatisfacció corporal, o persones que per la seva feina han de mantenir uns estàndards de pes baix, com són els models, ballarins, alguns esportistes... (Raich, 2013). També tenen més possibilitats de presentar insatisfacció corporal aquelles persones que pateixen obesitat, ja que un IMC per sobre del normal està relacionat amb més possibilitats de desenvolupar graus més alts d'insatisfacció. Per aquest motiu, obesitat i imatge corporal són dos conceptes molt lligats (Mirza et al., 2005).

Malgrat que són tots els factors que intervenen al desenvolupament de la imatge corporal els que poden causar insatisfacció amb la imatge corporal, tenen especial importància la personalitat de les persones, la pressió social i els mitjans de comunicació els principals causants d'aquesta insatisfacció (Baile & Gillén, 2002). La pressió social i la visió del cos com un objecte de consum impulsen a seguir a les persones uns ideals de bellesa poc reals, que sumats a una baixa autoestima o un pobre autoconcepte poden portar a les persones a sentir-se poc satisfetes amb la seva imatge que en alguns casos pot tenir conseqüències emocionals o de comportament, donant pas a trastorns o depressió (Aceves et al., 2011).

La insatisfacció amb la imatge corporal té relacionada diferents conseqüències que poden disminuir la qualitat de vida i el desenvolupament com a persona. En primer lloc, una imatge corporal negativa s'associa amb una baixa autoestima, és a dir, l'una fa que l'altre disminueixi i viceversa. En segon lloc, durant l'adolescència es desenvolupa també la identitat, i tal com passa amb l'autoestima, el desenvolupament d'aquesta anirà lligada a la imatge corporal. Si existeix insatisfacció pot provocar problemes amb la identitat de gènere o amb els sentiments de masculinitat/feminitat, ja que es pot

arribar a pensar que les qualitats que es tenen no corresponent als estàndard. En tercer lloc, la insatisfacció amb la imatge corporal pot provocar ansietat interpersonal, és a dir, por a no ser acceptat pels altres, i per tant, evitar les relacions socials per evitar els de por o incomoditat. També es poden tenir problemes a les relacions sexuals, a causa d'un cert grau d'incomoditat o preocupació pel cos. I finalment, en els casos més extrems, la insatisfacció amb la imatge corporal pot donar pas a depressions o trastorns. (Raich, 2013; Markey & Markey, 2011)

La línia que separa la insatisfacció amb la imatge corporal i els trastorns és molt fina. Núñez (2015) indica que podem parlar de trastorns de la imatge corporal quan la insatisfacció corporal "infereix de forma negativa al desenvolupament normal de la vida quotidiana" (p. 56). Els dos tipus de trastorns relacionats amb la imatge corporal més comuns són el Trastorn Dismòrfic Corporal (TCD) i els Trastorns de Conducta Alimentària (TCA). El primer fa referència a una preocupació excessiva per un o més defectes de l'aparença física reals o imaginaris, aquest trastorn provoca conductes compulsives i repetitives que intervenen al dia a dia de les persones que el pateixen. En canvi, els Trastorns de Conducta Alimentària estan relacionats amb alteracions psicològiques i a l'alimentació, els diferents trastorns existents es caracteritzen per una alteració o distorsió de la imatge corporal, una gran por a pujar de pes i el desencadenament de conductes alimentàries, els dos trastorns més comuns són l'anorèxia i la bulímia nerviosa. (Associació Americana de Psiquiatria, 2014)

2.1.3 Avaluació de la imatge corporal

La imatge corporal és un constructe complex i amb moltes facetes, per aquest motiu, existeixen diferents mètodes d'avaluació i s'avaluen els diferents aspectes d'aquesta, des dels més perceptius a les conductes. Depenent dels destinataris, sobretot tenint en compte l'edat i la cultura, s'ha de triar l'aspecte que es vol avaluar i el mètode. (Raich, 2013)

Raich (2013) proposa dividir els aspectes a avaluar en tres grans grups:

1. Avaluació perceptiva: anàlisi de les diferències entre la percepció i la realitat. Es pot avaluar la percepció corporal global o la percepció d'una part del cos. Existeixen diferents eines i tècniques com la del calibrador portàtil de Slade i Russell, el Procediment de marcat d'imatge d'Askevold o el Body Image Detection Device de Ruff i Barrios, totes aquestes tècniques busquen que la persona estimi la mesura de les diferents parts del cos per després compararlo amb la realitat. En canvi, per avaluar la percepció global del cos s'acostuma a agafar la figura de la persona i distorsionar-la per tal que reconegui quina és la seva. Sigui com sigui, "no existeix pel moment un procediment òptim d'avaluació de la precisió percentual" (Raich, 2013, p.102). En aquests tipus de test s'observa que les persones amb trastorns sobreestimen la seva figura.

2. Avaluació subjectiva o d'emocions: es busca indagar sobre les emocions relacionades amb la imatge corporal, permet conèixer principalment la satisfacció o insatisfacció. Es pot fer amb qüestionaris o entrevistes. D'una banda, els qüestionaris presenten un seguit de preguntes a respondre amb escales, sobre la satisfacció amb les parts del cos i situacions relacionades. Molts d'aquests es van dissenyar en un principi per persones amb TCA, però avui en dia es fan servir de manera general. D'altra banda, les entrevistes semiestructurades són la forma més potent i utilitzada en els casos de trastorns alimentaris. Es troben diferents plantilles d'entrevistes amb indicacions per la seva avaluació.
3. Avaluació de conductes: s'avaluen els aspectes conductuals relacionats amb la imatge corporal. Es pot integrar l'avaluació als tests sobre aspectes emocionals, o es pot fer a través d'entrevistes.
4. Altres avaluacions: també es pot fer una avaluació d'aspectes cognitius, per valorar distorsions o errors cognitius causats per l'aparença, o de l'ansietat relacionada amb la imatge.

Més enllà de totes les avaluacions anteriors, en els casos de trastorns també s'avalua la imatge corporal a través de l'observació diària i el registre a partir de models o fitxes ja fixades.

2.2 ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

L'activitat física és essencial per gaudir d'una vida saludable, ja que té grans beneficis per la salut i està directament relacionada amb la qualitat de vida (Marquez, 1995). Però sovint, quan es parla d'aquesta es confon amb altres conceptes com exercici físic o esport. L'activitat física fa referència a "qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que produeix una despesa energètica" (Caspersen et al., 1995, p.126). L'Organització Mundial de la Salut (2020) reforça aquesta definició i recalca que qualsevol moviment que tingui relacionat una despesa d'energia és activitat física, i per tant, s'inclou el temps lleure, els desplaçaments, les tasques laborals, les tasques domèstiques... Mentre que l'exercici físic és un "terme més específic que indica una activitat física planificada, estructurada i repetitiva realitzada amb una meta, amb freqüència amb l'objectiu de millorar o mantenir la condició física de la persona" (Aznar & Webster, 2006, p.11). En resum, l'activitat física inclou l'exercici físic, i tots dos contribueixen a millorar la forma física de les persones. (Caspersen et al., 1995)

Malgrat que, la realització d'activitat física de manera regular té un paper clau a la salut de les persones, tot protegint-les i fent de protecció contra diferents malalties, en l'actualitat hi ha una tendència creixent cap a la inactivitat (De Abajo, 2006). La societat ha patit grans canvis a les últimes dècades que han reduït molt de les persones, ja que ha augmentat la mecanització i la computació, el temps lleure i d'oci s'ha tornat menys actiu, els mitjans de transport s'ha optimitzat... Aquesta

tendència cap a la inactivitat i el sedentarisme, està associada amb el desenvolupament de l'obesitat, i per tant, es considera un factor de risc per patir malalties cardiovasculars en un futur. L'augment dels índexs d'obesitat han portat a les institucions a considerar-la un problema de salut pública (García et al., 2010).

Els infants i adolescents també són víctimes d'aquesta tendència cap al sedentarisme, com mostren les últimes dades recollides pel Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social (2017), 14% d'infants entre 5 i 14 anys ocupen el seu temps lliure de manera sedentària, mentre que un 35,3% dels joves entre 15 o 19 anys no compleixen amb els mínims indicats per l'Organització Mundial de la Salut [OMS] de pràctica d'activitat física, l'enquesta no presenta dades del compliment de les recomanacions entre infants més petits. L'OMS estableix que entre els 5 i 17 anys, els infants han de realitzar un mínim de 60 minuts diaris, que es poden fer de manera continuada o fraccionada, d'activitat física d'activitat moderada. A més, tres dies per setmana es recomana fer activitats per reforçar músculs i ossos (Organització Mundial de la Salut [OMS], 2010). A continuació, s'exposa la importància de la pràctica d'activitat física a infants i adolescents pels beneficis d'aquesta i les maneres de mesurar-la.

2.2.1 Beneficis de l'Activitat Física a la infància i adolescència

La pràctica d'activitat física té múltiples beneficis per la salut, el benestar de les persones i la qualitat de vida de les persones, sempre que es faci de manera regular. Els seus beneficis van molt més enllà dels aspectes físics, inclouen aspectes psicològics, socials i cognitius (Ramírez et al., 2004). D'aquests, es poden diferenciar aquells que afecten de manera directa a la salut de les persones gràcies a les adaptacions físiques, psicològiques i socials que es donen amb l'esport, i els indirectes, que estan relacionant amb un estil de vida més saludable (Nuñez, 2015). Si bé aquests beneficis es donen a totes les edats, en aquest document s'explicaran els beneficis de l'activitat física a la infància i adolescència. Aquests es poden dividir en tres grans eixos: els beneficis per la salut durant la infància, les millores a la salut durant la vida adulta i l'adquisició d'hàbits i models d'activitat física (Aznar & Webster, 2006).

En primer lloc, l'activitat física té grans beneficis pel benestar integral de les persones. En relació amb el benestar físic, permet un desenvolupament i creixement saludable del sistema cardiorespiratori, el sistema muscular i l'ossi. A més, juga un paper clau per mantenir un balanç energètic, equilibri entre la ingesta d'energia i la despesa, i per tant, actua de prevenció contra el sobrepès o l'obesitat. Aquesta prevenció es fa especialment important a la infància i adolescència, èpoques de canvis corporals a la qual es poden donar grans desequilibris en el perfil de lípids i el pes corporal (De Abajo et al., 2006). Disminueix també els factors de risc a l'hora de desenvolupar malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis de tipus II... És per tant, un element clau per mantenir una bona salut i un benestar físic durant l'etapa infantil i juvenil (Aznar & Webster, 2006).

D'altra banda, l'activitat física també juga un paper molt important pel benestar social dels infants, ja que permet trobar noves formes d'expressar-se, fomenta l'autoconfiança, la integració i la interacció (OMS, 2010). A més, bona part de l'activitat física a la infància i adolescència es fa al temps d'oci i sovint de forma jugada o amb l'esport, això permet transmetre valors personals i socials que ajudaran als infants a entendre i formar part de la societat, adquirir un cert grau de responsabilitat individual i social, establir relacions d'amistat... (De Abajo et al., 2006)

Finalment, la pràctica d'activitat física té beneficis en l'àmbit psicològic i cognitiu. D'una banda, té efectes positius relacionats amb els processos mentals, ja que redueix la degradació neuronal i afavoreix el desenvolupament cognitiu i rendiment escolar (Ramirez et al., 2004). D'altra banda, permet adquirir sensacions de control i eficàcia, millorar l'autoconcepte físic, i per tant, la imatge corporal, tenir sentiments més positius de satisfacció personal, millorar la confiança i l'autoestima, alliberar l'estrès i els sentiments d'angoixa i prevenir trastorns socials i mentals, fins i tot, pot ser utilitzada com a teràpia davant d'aquests (Marquez, 1995).

En segon lloc, l'activitat física durant la infància té beneficis per la salut durant la vida adulta. És a dir, aquelles persones que porten una vida activa a la infància i la mantenen durant l'època de creixement (adolescència) estan més protegides davant de malalties, tenen un menor risc de convertir-se en persones obeses i els seus músculs i ossos són més forts i saludables. Per tant, hi ha una transferència dels beneficis de l'activitat física durant la infància i adolescència a la vida adulta, ja que els diferents sistemes del cos s'han desenvolupat de manera més forta i saludable. (Aznar & Webster, 2006)

En tercer lloc, el fet de dur una vida activa durant la infància i adolescència i adquirir hàbits físics, afavoreix ser una persona més activa durant la vida adulta. És a dir, la pràctica d'activitat física en edats infantils i la continuïtat d'aquesta durant l'etapa juvenil és clau per mantenir-se actiu durant l'època adulta (Aznar & Webster, 2006). D'aquesta manera, les persones poden gaudir dels beneficis de l'activitat física durant tota la vida, no obstant això, avui en dia hi ha una tendència a abandonar la pràctica d'activitat física durant l'adolescència i això dificulta la pràctica durant la vida adulta. (García et al., 2010)

En resum, la pràctica d'activitat física de manera regular durant l'etapa infantil i juvenil permet gaudir dels beneficis físics, psicològics, cognitius i mentals d'aquesta, alhora que és una manera de protecció i prevenció de la salut per l'etapa adulta i està relacionada amb la pràctica d'activitat física durant la vida adulta.

2.2.2 Mesura de l'activitat física

A l'apartat anterior s'han comentat els beneficis de l'activitat física, però existeix una manca de consens entre els experts per parlar de quantitat òptima i mínima per potenciar al màxim els beneficis d'aquesta (Aznar & Webster, 2006). A aquest fet se sumen les dificultats per quantificar i calcular la quantitat d'activitat física practicada, ja que el concepte és molt ampli i contempla moltes accions. Com ja s'ha explicat, l'activitat física està relacionada amb la despesa d'energia i es calcula en la despesa de calories. Tot i que també s'utilitza el concepte MET per calcular la despesa relacionada amb cada activitat física i facilitar el recompte. Un MET fa referència a les kcal gastades en repòs, a partir d'aquestes es calcula quantes unitats MET es gasten a cada activitat, per tant, s'estableix una manera més fàcil i global per quantificar la despesa d'energia (De Abajo, 2006). Tanmateix, quan es vol fer referència a la quantitat d'activitat física que una persona realitza s'acostuma a utilitzar el FITT. Aquest inclou la freqüència (cops que es fa l'activitat, s'acostuma a relacionar amb cops per setmana), la intensitat (el nivell d'esforç, pot ser baixa, moderada o alta), el temps (durada de la sessió) i tipus (modalitat de l'exercici). Aquests quatre elements es poden manipular per assolir certs objectius. D'aquests aspectes el més difícil de mesurar és la intensitat, la majoria de recomanacions indiquen la realització d'activitat física moderada, nivell d'intensitat que permet dur a terme l'activitat durant un llarg període de temps, o alta (Nuñez, 2015).

Més enllà de la mesura d'activitat física realitzada a través de la despesa d'energia o el concepte FITT, també es pot fer una classificació més general i en grans grups a partir de les característiques del dia a dia de les persones. En el cas dels infants s'acostuma a fer la següent classificació (Llorente et al., 2018):

1. Inactiu: ús de transport motoritzat fins a l'escola, poca educació física i oci inactiu.
2. Poc actiu: transport fins a l'escola a peu o bicicleta, realització d'educació física a l'escola, però menys d'una hora al dia d'activitat física.
3. Moderadament actiu (recomanat): el transport habitual és caminant o en bicicleta, fa activitat física molt activa mínim una hora diària i el temps d'oci és actiu.
4. Molt actiu: transport a peu o amb bicicleta, molt actiu a l'escola (mínim una hora d'activitat física a l'àmbit escolar) i oci o esport actiu d'intensitat moderada i alta. Hi ha risc de lesions.
5. Extremadament actiu: grans quantitats d'esport d'intensitat alta o molt alta. Hi ha risc de lesions.

Malgrat la complexitat per mesurar l'activitat física, existeixen diferents mètodes per calcular la quantitat d'activitat física realitzada. Els mètodes utilitzats es divideixen en tres grans grups: els mètodes de referència, els objectius i els subjectius. Els primers són els més vàlids i donen una

valoració més exacta, però són molt cars. Alguns exemples de mètodes de referència són la calorimetria indirecta (mesura la calor produïda pel metabolisme), l'aigua marcada de manera doble (permet conèixer la despesa energètica) i la calorimetria (calcula la despesa energètica a curt termini). Els mètodes objectius permeten conèixer el moviment corporal, però són menys precisos que els anteriors i s'utilitzen durant l'activitat, són per exemple els podòmetres, acceleròmetres, l'ArmBand, els monitors de freqüència cardíaca... En canvi, els mètodes subjectius són els menys precisos i s'utilitzen per estudis epidemiològics o en l'àmbit de societat. Acostumen a ser qüestionaris que depenen de la memòria i la interpretació personal. Aquest tipus de mètodes permeten ubicar a les persones dins de classificacions, com per exemple, l'exposada anteriorment. (García et al., 2010).

2.3 Activitat Física i Imatge Corporal (Revisió Teòrica i d'Investigacions)

La imatge corporal i l'activitat física són dos conceptes molt amplis que han estat estudiats per diferents investigadors. Als apartats anteriors s'ha parlat d'imatge corporal i d'activitat física de manera individual, a continuació es relacionaran aquests dos conceptes a través d'una revisió dels estudis i investigacions teòriques i pràctiques. Per tant, es busca donar la base teòrica de la relació entre activitat física i imatge corporal i fer una revisió dels estudis fets sobre aquestes dues variables per fixar els antecedents a l'estudi presentat a aquest document.

D'una banda, la relació entre imatge corporal i activitat física ha estat àmpliament revisada i abordada des de dos àmbits: l'autoconcepte físic i els beneficis psicològics de l'activitat física. Els primers autors que mostren una relació directa entre la imatge corporal i l'activitat física són Fox i Corbin (1989). Aquests expliquen que totes les persones tenen un concepte de si mateixos, és l'autoconcepte general, dins d'aquest, s'inclou l'autoconcepte físic, és a dir, el concepte físic que té cada individu d'ell mateix. Aquest és un concepte multidimensional que es divideix en 4 subdominis: la condició física percebuda, la competència esportiva, la força física i l'aparença/imatge corporal. A part d'aquests quatre subdominis específics, hi ha un cinquè més general com és l'autoestima. Es veu doncs que l'autoconcepte físic existeix una relació directa entre l'activitat física i la imatge corporal, a través d'un dels subdominis de l'autoconcepte físic (Fox & Corbin, 1989). Per tant, l'activitat física feta de manera regular ha de permetre a les persones millorar el seu autoconcepte i per tant, cada un dels subdominis d'aquest (Moreno et al., 2008).

En canvi, Alvis-Gomez i Fabricio (2015) defensen la influència de l'activitat física, en concret de l'exercici físic i l'esport, a la imatge corporal per la millor percepció del cos i els moviments. A mesura que s'entrena, s'han d'anar executant patrons i moviments motors més eficaços, eficients i especials, això afavoreix una millor estructuració del cos per tal de donar respostes adequades. És a dir, les persones que fan exercici físic o algun esport acostumen a construir una representació corporal

més eficaç per poder donar resposta a les demandes motrius. A més durant la pràctica esportiva hi ha un gran nombre d'estímuls i interaccions que ajuden a comprendre i estructura millor la representació del cos, i per tant, adquirir una millora dels aspectes perceptius de la imatge corporal.

Malgrat enfocar la relació entre imatge corporal i activitat física de maneres diverses, els diferents autors (Alvis-Gomez & Fabricio, 2015; Fox & Corbin, 1989; De Abajo et al., 2011; García et al., 2010; Llorente et al., 2018; Marquez, 1995; Moreno et al., 2008) coincideixen en explicar la influència de l'activitat física a la imatge corporal a través dels beneficis psicològics d'aquesta. La pràctica d'activitat física té efectes positius a l'autoestima de les persones, una major autoestima és clau per una imatge corporal més positiva. També afavoreix l'autoconcepte i els sentiments d'eficàcia de les persones, i per tant, millora els sentiments i emocions de les persones sobre elles mateixes i de manera paral·lela sobre la seva imatge. A més, d'aquests aspectes, la pràctica d'activitat física afecta de manera directa a la imatge corporal. Com exposa Marquez (1995), un dels beneficis psicològics de la pràctica d'activitat física és una millora de la imatge corporal.

Tot i que també, la relació entre activitat física i imatge corporal pot agafar un vessant negatiu. D'una banda, alguns esports d'alt rendiment o competicions tenen relacionats un cert perfil de cos que obliga les persones a tenir un control d'aquest i del seu pes. Per tant, tenen més risc a partir insatisfacció corporal pels requeriments de l'esport i la pressió social cap a una tipologia de cos concret (Raich, 2013). D'altra banda, la pressió social per tenir un cos atlètic i similar als estàndards pot portar a les persones a una pràctica excessiva d'exercici físic per una preocupació extrema pel cos, característiques d'alguns dels trastorns de conducta alimentaria, com per exemple, la vigorexia. (Alvis-Gomez & Fabricio, 2015)

D'altra banda, a través d'investigacions pràctiques basades en tests i qüestionaris per correlacionar les dues variables han anat en la mateixa línia que les bases teòriques. S'han fet estudis a diferents parts del món i amb diferents edats, sobretot hi ha un gran nombre d'investigació en el context Sud Americà (Ceballos et al., 2020; Cuesta et al., 2017). En canvi, en el context espanyol i amb mostres infantils o juvenils, la quantitat d'estudis disminueix. Entre els estudis fets amb un context i edats similars als de l'estudi del document present, destaca la tesi doctoral de Nuñez (2015) que relaciona els conceptes activitat física i imatge corporal a infants de cicle superior; l'estudi de Moreno et al. (2008) que agafa una mostra d'edats més àmplia, dels 9 als 23 anys, i indaga sobre els cinc factors que formen l'autoconcepte i la relació amb l'activitat física; la investigació de Contreras et al. (2015) que agafa una mostra d'adolescents espanyols d'entre 12 i 17 anys per comprovar la relació entre els conceptes estudiats anteriorment; la de González i Menéndez (2018) centrada en alumnes de cinquè

i sisè de primària que busca la relació entre l'autoconcepte físic, la imatge corporal, els hàbits alimentaris i la pràctica d'activitat física.

Els estudis mencionats anteriorment mostren una relació positiva entre la pràctica d'activitat física i la imatge corporal. No obstant això, l'activitat física no té tanta influència a la imatge corporal com altres variables, com per exemple l'autoestima (Moreno et al., 2008). Els diferents estudis i concretament el de Contreras et al. (2015) també deixen entre veure la importància de la tipologia d'activitat física o esport, ja que com diu Raich (2013) hi ha certs esports que tenen relacionat una tipologia de cos i uns condicionants de pes que poden influir de manera negativa. Per tant, a partir de les aportacions dels diferents estudis revisats com antecedents (Contreras et al., 2015; González & Menéndez, 2018; Moreno et al., 2008; Nuñez, 2015) es pot concloure que l'activitat física influeix en la satisfacció de la imatge corporal, tot i que no és la variable més influent i també s'ha de tenir present les característiques de l'activitat física realitzada i la motivació per la realització d'aquesta.

3. OBJECTIUS DEL TFG

Aquest treball persegueix l'objectiu general de:

1. Investigar sobre la relació entre la pràctica d'activitat física i satisfacció corporal a infants de cicle superior de primària.

Per tal d'assolir aquest objectiu general s'estableixen els següents objectius específics:

2. Investigar sobre el concepte d'imatge corporal i la formació i desenvolupament d'aquesta durant l'etapa infantil i juvenil.
3. Conèixer els beneficis per la salut generals i psicològics de la pràctica regular d'activitat física.
4. Recollir dades a través de qüestionaris sobre la imatge corporal i l'activitat física amb infants de cicle superior de primària.
5. Analitzar les respostes donades per infants de cicle superior sobre la seva imatge corporal i la pràctica d'activitat física.
6. Relacionar les variables d'activitat física i imatge corporal a partir dels resultats de qüestionaris.

4. METODOLOGIA

L'estudi presentat a continuació segueix la metodologia de la investigació educativa. S'estudia la satisfacció amb la imatge corporal i la quantitat d'activitat física realitzada per infants de cicle superior a través de qüestionaris. Es busca cercar la relació entre tots dos aspectes, a partir de la classificació dels infants en tres grups segons la seva pràctica d'activitat física i la cerca dels índex de satisfacció corporal a cada un dels grups. Per tant, es tracten aquests dos aspectes des d'una mirada quantitativa que permeti quantificar els resultats per poder relacionar les variables.

4.1 MOSTRA

La població a la qual va dirigida l'estudi són infants de cicle superior, cinquè i sisè de primària, de la ciutat de Barcelona. Per seleccionar la mostra s'ha fet seguint la tipologia de mostreig casual / per accessibilitat, és a dir, se'ls a fet l'estudi a persones a les quals es tenia accés. En total, s'ha fet el qüestionari a 137 alumnes de les edats indicades anteriorment. Tots ells són de la ciutat de Barcelona, i la majoria de l'escola Decroly, escola concertada del barri de Sant Gervasi, i l'escola Pare Poveda, escola pública de Gràcia, tot i que també ha estat contestat per altres individus de manera virtual.

4.2 INSTRUMENTS

La investigació de la imatge corporal i l'activitat física s'ha fet a partir d'un qüestionari dividit en dues parts, cada una corresponent a cada variable. Per valorar la imatge corporal s'ha empleat una

abreviació del “*Body Shape Questionari*” (Cooper, 1987) i el qüestionari “*Physical Activity Questionnaire for Children*” (PAQ-C).

D’una banda, el qüestionari triat per valorar la imatge corporal ha estat el “*Body Shape Questionari 8C*” amb alguna modificació. L’original (Cooper et al., 1987) consta de 34 preguntes tancades a contestar amb una escala Likert de sis graus, des de mai (1) fins a sempre (6). Aquests 34 ítems es poden classificar en cinc factors: insatisfacció corporal, por a engreixar, sentiments de baixa autoestima per l’aparença i desig de perdre pes. En un inici va estar dissenyat per noies amb trastorns de conducta alimentària, però actualment, s'utilitza per persones clíniques i no clíniques (Baile et al., 2002). El qüestionari està traduït, adaptat i validat a la societat espanyola (Raich et al., 1996). Però, tot i mostrar una gran fiabilitat (alfa de Cronbach entre 0,93 i 0,97), vàlidesa (coeficient de Pearson entre 0,61 i 0,81) i coherència interna, no es tenen masses dades de la seva aplicació amb infant menors de dotze anys. D'altra banda, s'han fet diverses versions abreviades de 16, 14, 10 i 8 preguntes, entre aquestes versions destaca el BSQ-8C (Evans & Dolan, 1993) que és la que mostra millor coherència interna i menor desviació respecte a l’original. Per tant, s’ha decidit utilitzar el BSQ-8C per fer la investigació, tot i que s’han canviat les preguntes 16 i 19, per la 34 i la 1, d’aquesta manera s’ha apropiat més el qüestionari als objectius de l’estudi, ja que les dues preguntes triades per canviar són les que mostren una major relació amb la insatisfacció corporal (Brähler, 2008). Per valorar-se els resultats del test es fa a través de la suma de les respostes donades (Evans & Dolan, 1993):

- Suma dels ítems menor a 19 punts: no hi ha preocupació per la imatge corporal.
- Suma entre 19 i 25 punts: lleu preocupació per la imatge corporal.
- Suma entre 26 i 33 punts: Moderada preocupació amb la imatge corporal.
- Més de 33 punts: marcada preocupació per la imatge corporal.

Malgrat que la classificació parla de preocupació, Evans i Dolan (1993) indiquen que aquesta preocupació també es pot anomenar insatisfacció, i per tant, es pot parlar de la manca d’insatisfacció o de satisfacció corporal, una insatisfacció lleu, una moderada o una marcada.

D’altra banda, per valorar l’activitat física s’ha triat qüestionari “*Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire*” (APALQ), elaborat per un grup d’investigadors finlandesos (Telama et al., 1985) i validat amb la població espanyola (Zaragoza et al., 2012). El qüestionari, destinat a infants entre els 9 i 18 anys, avalua l’activitat física a partir de cinc preguntes contestades amb escala Linket que engloben aspectes diversos de l’activitat física tant escolar com extraescolar. S’ha tirat aquest qüestionari perquè mostra una bona coherència interna i és un dels millors valorats, segons l’estudi realitzat per Martínez-Lemos et al. (2016). Però s’ha decidit fer un petit canvi a la pregunta número 3, ja que s’ha fet una prova pilot amb cinc infants i tots han manifestat una manca de comprensió. Per això, s’ha

canviat el plantejament per apropar-la més als infants, aquesta nova pregunta ha estat validada pel Francesc Cairó (mestre d'educació primària en actiu amb màster a activitat física) i la Laura Tomás (mestra d'educació física a primària) i l'Albert Batalla (docent de la Universitat de Barcelona). Per tal de valorar els resultats es fa sumant les diferents respostes i es poden classificar als infants o joves entre sedentari/ària (de 5 a 10 punts), moderadament actiu/va (suma entre 11 i 16 punts) o nivell molt actiu (més de 17 punts) (Jurado-Castro et al., 2019).

4.3 PROCEDIMENT

Per realitzar la part pràctica de la investigació s'han fixat primer els objectius, després s'ha passat a triar l'instrument i la mostra. Els qüestionaris s'han fet de dues maneres: qüestionaris en paper i qüestionaris virtuals. S'ha intentat fer el màxim de qüestionaris en paper, ja que moltes preguntes són personals, i per tant, és busca la màxima sinceritat que s'assegura si hi ha privadesa durant la realització del qüestionari. Com la població a la qual va dirigida l'estudi són infants d'entre 10 i 12 anys, s'ha preferit fer-ho d'aquesta manera per evitar la possible supervisió d'un adult si els infants fan servir algun aparell mòbil o ordinador. Per tant, s'ha realitzat el qüestionari amb paper a dues escoles a les quals es té accés directe. Per les múltiples complicacions que han ficat altres escoles no s'ha pogut passar el qüestionari a més. Per això, s'ha utilitzat la via virtual per augmentar el nombre de respostes donades. En els dos casos, s'ha fet una presentació de la persona que realitza l'estudi i els objectius d'aquest.

Per fer l'anàlisi de dades s'ha utilitzat el comptatge manual i posteriorment les eines estadístiques d'Excel. Per tant, les dades recollides, tot i ser qualitatives, s'han tractat des d'una mirada quantitativa per fer un estudi estadístic dels resultats. S'ha fet primer una anàlisi de dades general fixant índex d'activitat física i imatge corporal del total de la mostra, posteriorment s'han mirat tots dos aspectes segons cada sexe. D'altra banda, s'han relacionat les dues variables tant de manera general com per sexes. Un cop analitzats els resultats s'ha passat a interpretar-los i comparar-los amb les idees exposades al marc teòric.

5. RESULTATS

5.1 ANÀLISI DE RESULTATS¹

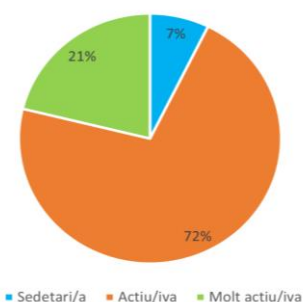
A continuació es mostren els resultats obtinguts separats en els diferents aspectes investigats.

5.1.1 Resultats d'activitat física²

La majoria d'infants de la mostra seleccionada, un 72%, es poden classificar com a actius. Mentre que el nombre de molt actius és superior al de sedentaris, que no arriba al 10%. D'una banda, en el cas dels nois es redueix el nombre d'infants actius en 12 punts i augmenta el nombre de sedentaris i molt actius, que se situen en un 9% i 31% respectivament. D'altra banda, en el cas de les noies actives el nombre augmenta fins al 80%, i de manera paral·lela es redueix el nombre de noies molt actives a la meitat del de nois, un 14%, i també ho fa el de sedentàries fins a ubicar-se en un 6%, com es mostra a les figures 4 i 5 de l'annex 2.

Figura 1

Gràfica dels nivells d'activitat física general.



Nota: La gràfica representa en percentatges la quantitat d'alumnes de cada grup.

5.1.2 Imatge corporal³

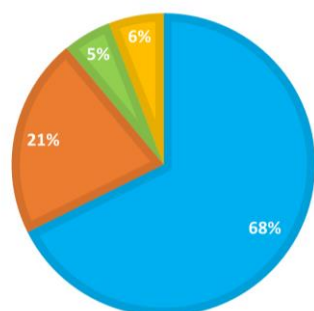
Un 33% dels enquestats mostra insatisfacció per la seva imatge corporal, dins d'aquest grup, la majoria

Figura 2

Gràfica dels nivells d'insatisfacció corporal

INSATISFACCIÓ IMATGE CORPORAL

■ Inexistent ■ Lleu ■ Moderada ■ Marcada



Nota: La gràfica representa els índexs d'insatisfacció corporal de tot l'alumnat de la mostra.

mostren una insatisfacció lleu, que en dades totals no arriba al 25%. Del total, aproximadament un 10% mostra una insatisfacció amb la imatge corporal molt important, com es mostra a la figura 2. En línies generals, 7 de cada 10 infants no estan preocupats per la seva imatge corporal, 2 de 10 tenen una insatisfacció lleu i 1 de cada 10 mostren una marcada insatisfacció.

Aquests percentatges són molt similars si es miren les dades de noies i nois, les gràfiques i dades corresponents es troben a l'annex 3. Les noies mostren un punt de satisfacció més que els nois.

¹ Totes les figures utilitzades són de creació pròpia.

² Les dades de la investigació i les gràfiques de la pràctica d'activitat física es troben a l'annex 2.

³ Les dades i totes les gràfiques d'insatisfacció corporal es troben a l'annex 3.

Respecte a la insatisfacció lleu, els percentatges són molt similars, només hi ha un 1% de diferència, és a dir, un 22% en nois i un 21% en noies. El mateix passa amb la insatisfacció marcada, un 7% nois i un 6% noies. La diferència entre les puntuacions a la insatisfacció moderada és una mica superior, el percentatge d noies amb insatisfacció moderada és el doble que el percentatge de nois, un 6% i 3% respectivament. A partir de les dades es pot dir que dins d'una aula de cicle superior de primària de 20 alumnes aproximadament es poden trobar dos que mostrin insatisfacció per la imatge corporal importants.

Analitzant les respostes donades al BSQ-8 s'ha trobat que entre el grup que mostren algun tipus de insatisfacció la pregunta valorada amb nombres més alts ha estat la número 5: "La preocupació per la teva figura t'ha fet pensar que hauries de fer exercici?" Aquesta resposta ha estat valorada amb sovint, molt sovint o sempre pel 95% dels nois actius i molt actius que mostren algun tipus de preocupació, sent entre els nois la pregunta amb valors de resposta més alts entre els infants amb preocupació lleu, moderada o marcada. Aquesta pregunta també és una de les respostes de manera més elevada entre les noies actives i molt actives que mostren alguna insatisfacció, però en menor mesura que en els nois, un 62,5% han respost sovint, molt sovint o sempre. En el cas de les noies les respostes són més diverses, però acompanyen a la pregunta 5 com preguntes contestades amb majors valors la pregunta 2: "Has tingut por a engreixar'", i la pregunta 8: "T'has fixat més en la teva imatge corporal a l'estar amb altres persones?". No obstant això, les respostes a aquesta part del qüestionari, tant en nois com en noies, han estat molt diverses.

5.1.3 Imatge corporal i activitat física⁴

A escala general es veu que els infants actius són els que tenen menors índexs d'insatisfacció corporal a tots els nivells, mentre que en el grup de sedentaris i molt actius, els nivells d' insatisfacció són més elevats que en el cas dels primers, com es mostra a la figura 3.

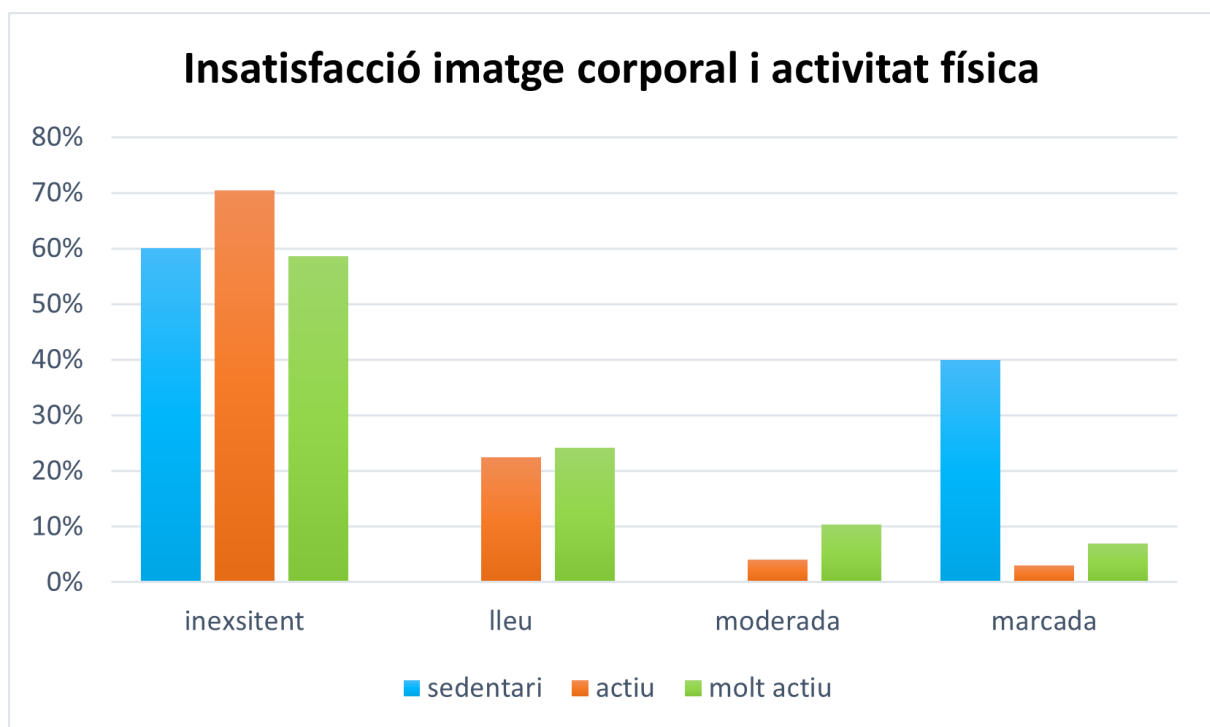
En relació amb cada grup, dins del de sedentaris un 60% no mostren insatisfacció i un 40% en mostra marcada. Al grup d'actius, un 70% no tenen insatisfacció, aquest percentatge supera el de la població en general sense tenir en compte l'activitat física, com es pot veure a la figura 9 de l'annex 4. Prop d'un 23% té insatisfacció lleu, mentre que el 7% restant mostra una insatisfacció moderada o marcada. Els resultats del grup d'actius segueixen la línia de satisfacció corporal de la mostra general. Del grup de molt actius, un 40% mostra algun tipus d' insatisfacció, aquesta dada supera la de la població general i el grup d'actius, i està en sintonia amb la de sedentaris, com es mostra a les figures 8 i 10 de l'annex 4. Per tant, és menys d'un 60% el grup que no té insatisfacció corporal. Mentre que un 25% en

⁴ Les dades i les gràfiques de la relació entre activitat física i imatge corporal es troben als annexos 4 (dades generals), 5 (dades de gènere femení) i 6 (dades de gènere masculí).

té lleu, un 10% moderada i un 7% marcada. Així que, un 17% aproximadament dels enquestats classificats com a molt actius mostren una preocupació per la imatge corporal molt important.

Comparant els tres grups es veu doncs que el grup d'actius és el que mostra un percentatge més alt de persones satisfetes amb la seva imatge corporal, com es mostra a la figura 3. En relació amb la insatisfacció greu les dades entre el grup d'actius i molt actius és molt similar, mentre que a la insatisfacció moderada és molt més elevada entre el grup de molt actius. Finalment, el grup de sedentaris mostra uns resultats molt superiors als altres dos respecte a la insatisfacció marcada, i també és superior, el doble, el grup de persones molt actives que tenen una marcada insatisfacció respecte al de persones actives.

Figura 3



Nota: Representació dels diferents nivells d'insatisfacció corporal segons la classificació de la pràctica d'activitat física realitzada.

Si s'analitzen i es comparen les dades de nois i noies es veu que en general tots dos mostren una tendència molt similar, com es pot veure a les dades i gràfiques dels annexos 5 i 6. En relació amb noies i nois sedentaris els percentatges són en els dos casos iguals, un 60% estan satisfets amb la seva imatge corporal, mentre que un 40% té una marcada insatisfacció. En canvi, entre els nois actius hi ha un major nombre que no mostren insatisfacció, però la diferència és mínima, mentre que en nois actius un 72% no mostren preocupació, en noies són un 69%, per tant, hi ha només tres punts de diferència. El mateix passa amb la quantitat de nois i noies actives que tenen una lleu preocupació,

moderada o marcada, en tres casos, les diferències entre nois i noies no són significatives. Finalment, sí que hi ha marcades diferències a infants molt actius. Dins d'aquest grup d'infants molt actius, el percentatge de nois satisfets amb la seva imatge és sis punts superior al de les noies. En el primer cas, representen un 61%, mentre que en el cas de les noies són tan sols un 55%. Però les grans desproporcions es troben en la quantitat d'infants que mostren insatisfacció lleu i moderada. En el cas dels nois molt actius més d'un quart, un 28%, mostren una lleu insatisfacció, mentre que en el cas de les noies són un 18% les que la mostren. En canvi, un nombre molt més elevat de noies mostren una moderada insatisfacció amb la imatge corporal respecte els nois. En el cas de les noies un 18% tenen una insatisfacció moderada, mentre que aquest percentatge es redueix a només un 5% dels nois. En el cas de marcada insatisfacció, les dades es tornen a igualar, sent un 6% dels nois molt actius els quals la mostren i un 9% de les noies.

5.2 INTERPRETACIÓ I DISCUSSIÓ DELS RESULTATS

A continuació es farà una interpretació dels resultats i es compararan amb les investigacions prèvies i les bases teòriques establertes. Tal com s'ha fet a l'anàlisi es dividirà aquesta interpretació i discussió en els resultats referents a activitat física, els d'imatge corporal i la relació entre els dos aspectes.

En primer lloc, els resultats mostren uns índexs d'activitat física força elevats, en els quals el percentatge d'infants sedentaris és menor al 10%, aquestes dades són difícils de comparar amb altres estudis per la manca d'aquests. Però respecte als que existeixen, com el del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social (2017), les dades recollides mostren percentatges bastant inferiors de sedentarisme. Destacar també que aquesta diferència de dades pot ser per criteris diferents de classificació dels infants dels diferents qüestionaris existents. Tampoc es mostren diferències entre sexes, i fins i tot, hi ha més percentatge de nois sedentaris que noies, aspecte que no coincideix amb la investigació d'Aznar i Webster (2006). En canvi, si que es veu una coincidència amb les idees d'Aznar i Webster (2006) en relació amb la major realització d'esports de competició o més nivells d'entrenaments dels nois respecte les noies, és a dir, a l'estudi realitzat a aquest treball es veu un major nombre de nois molt actius respecte el de noies, això va en sintonia amb les idees dels investigadors comentats anteriorment.

En segon lloc, els resultats de l'estudi mostren elevats índexs d'insatisfacció corporal de la mostra. Aquests resultats estan en sintonia amb la tendència de la societat actual cap a índexs cada vegada més elevats d'insatisfacció corporal, com indica Baile (2003). Aquesta insatisfacció mostrada a l'estudi demostra també que, tal com indica Cash (2003), la imatge corporal està present a les persones des de la infància i totes les experiències viscudes durant aquesta seran clau pel grau de satisfacció que es tingui amb aquesta. Així que malgrat la importància de l'adolescència en la formació d'aquesta i la

satisfacció amb el cos (Markey & Markey, 2011), es veu demostrat, o si més no a la mostra estudiada, que la insatisfacció amb la imatge corporal pot començar a aparèixer molt abans de l'adolescència i edats històricament estudiades per parlar d'aquesta.

L'estudi realitzat mostra també que la insatisfacció corporal està present tant al sexe femení com al masculí. Al contrari de les primeres investigacions fetes sobre aquest fenomen i relacionades amb trastorns psicològics, s'ha pogut demostrar que tots dos sexes poden tenir insatisfacció amb la imatge corporal, tal com indica Baile (2003). Malgrat estar present als dos sexes, si que hi ha certs aspectes que de normal fan que les noies tinguin més possibilitats de patir insatisfacció (Smolak, 2004), però a l'estudi en qüestió no s'han trobat diferències significatives, ans el contrari, tots dos grups tenen resultats quasi iguals. Sí que s'ha pogut observar, en canvi, el paper de la pressió social cap a la imatge corporal a les respostes del qüestionari. És a dir, com ja s'ha comentat, entre les noies amb algun tipus d'insatisfacció una de les preguntes respostes amb ítems més elevats ha estat la 8: "T'has fixat més en la teva figura corporal en estar amb altres persones?". L'elevat nombre de respostes de valors entre sovint, molt sovint o sempre, mostren la importància de la pressió social i la comparació amb iguals, com indiquen Salaberria et al. (2007).

En tercer lloc, els resultats mostren una tendència dels extrems cap a una major insatisfacció corporal, és a dir, els índexs d'insatisfacció corporal són més elevats als grups d'infants sedentaris i molt actius que al d'actius. Per tant, l'estudi va en la mateixa línia del treball realitzat per Moreno et al. (2008), mostrant els beneficis de l'activitat física realitzada de manera regular. Però dista en les idees de Corbin i Foc (1989) que defensen que a major pràctica d'activitat física millor autoimatge. A l'estudi realitzat no s'ha vist comprovada aquesta relació de proporcionalitat directa.

D'una banda, entre els subjectes molt actius els índexs d'insatisfacció són més elevats que entre els actius. Comparats amb els resultats dels subjectes sedentaris es mostra una satisfacció general al voltant del mateix percentatge, però menors índexs d'insatisfacció elevada entre els infants molt actius respecte als sedentaris. Aquests elevats índexs d'insatisfacció respecte a la població en general i els actius van en la línia del vessant negatiu que pot agafar l'esport i que Alvis-Gomex i Fabricio (2015) defensen a la seva investigació. Ells expliquen que la pressió social cap a un cos atlètic pot portar a practicar més esport per mantenir un cos similar als estàndards. Malgrat que amb l'estudi realitzat no es pot arribar a aquesta conclusió, s'ha trobat una certa tendència entre els subjectes actius i molt actius que mostren insatisfacció a la pràctica d'activitat física per la preocupació amb la figura, com es veu a les respostes de la pregunta 5. Per aquest motiu, com indica Conteras et al. (2008), és important saber la motivació cap a la pràctica d'activitat física i la tipologia de l'esport, ja que hi ha certs esports que tenen requisits estètics i de pes que poden influir de manera negativa en la imatge corporal (Raich,

2013). Així que, aquesta tendència mostrada a l'estudi de majors índexs d'insatisfacció entre infants molt actius respecte al genèric de la mostra i els actius concorda amb algunes idees donades i estudiades per altres investigadors.

D'altra banda, a la població sedentària els resultats mostren uns elevats índexs d'insatisfacció important. Malgrat que la mostra d'aquesta tipologia de població és molt reduïda a l'estudi, deixa entreveure la tendència d'aquest grup cap a majors índexs d'insatisfacció, tal com mostra al seu estudi també Ceballos et al. (2020). I en aquest cas, els resultats sí que van d'acord amb les idees exposades per Fox i Corbin (1989) dels beneficis de l'activitat física a la imatge corporal.

Per tant, l'estudi realitzat conclou que entre la mostra triada existeix una major satisfacció corporal entre subjectes actius, mentre que aquesta disminueix en els molt actius i sedentaris. En altres paraules, l'estudi realitzat mostra una certa tendència dels extrems, sedentaris i molt actius, cap a majors índexs d'insatisfacció corporal, però no es pot generalitzar aquesta tendència cap a tota la societat per la tipologia de la investigació, sinó que és només una tendència observada a la mostra estudiada. En conclusió i seguint amb les idees exposades a la part teòrica, a aquest estudi s'ha vist demostrada la relació positiva que existeix entre la imatge corporal i l'activitat física, sempre que aquesta es faci de manera regular i en una quantitat adequada, com indica Moreno et al. (2008). Però com també comentar el mateix autor, l'activitat física no és ni l'única variant ni la més influent a la satisfacció amb la imatge corporal.

6. CONCLUSIONS

6.1 CONCLUSIONS GENERALS

La investigació portada a terme mostra una relació positiva entre la pràctica d'activitat física moderada amb la satisfacció amb la imatge corporal, mentre que es pot observar una tendència d'aquelles persones sedentàries o que fan activitat física en nivells molt alts a tenir major insatisfacció corporal a la mostra d'alumnes de cicle superior als quals ha anat destinat l'estudi.

En primer lloc, s'ha observat grans índexs d'insatisfacció corporal entre els infants de la mostra estudiada, aquests resultats van en la mateixa línia d'investigacions fetes prèviament en l'àmbit nacional i amb grups d'edats semblants (Contreras et al., 2015; González i Menéndez, 2018; Moreno et al., 2008; Nuñez, 2015). Es veu demostrada per tant la tendència de la societat cap a una major preocupació pel cos (Smolak, 2004). Els resultats de l'estudi realitzat no es mostren diferències significatives entre gèneres, això mostra que els problemes d'insatisfacció corporal no són només pròpies de les noies, sinó que es veuen com una tendència general a la qual s'ha de fer front des de tots els àmbits possibles, entre ells, des de l'escola.

En segon lloc, la investigació mostra uns índexs d'activitat física força elevats, que disten d'alguns estudis fets prèviament com el del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social (2017). Com ja s'ha dit, els resultats són propis de la mostra seleccionada, per tant, malgrat que els resultats de l'estudi presenten menys d'un 10% d'infants sedentaris, no es pot generalitzar i no són extrapolables a tota la societat.

Finalment, a la mostra estudiada s'ha vist una marcada insatisfacció corporal en aquells grups d'infants sedentaris o molt actius, mentre que s'ha mostrat una relació positiva entre la pràctica d'activitat física en un ventall de quantitat concreta i la satisfacció amb la imatge corporal. Per tant, a la mostra seleccionada s'ha comprovat que la relació entre les dues variables estudiades no és directament proporcional, és a dir, a més activitat física més satisfacció corporal. I alhora s'ha demostrat que dins d'uns límits d'activitat física, els que permeten classificar a les persones com actives, sí que existeix millors índexs d'imatge corporal que els que presenten aquelles persones sedentàries. Finalment destacar, com ja s'ha anat comentant, que l'estudi presenta la tendència d'una mostra concreta, però no serveix per generalitzar o arribar a conclusions de tota la població.

Es veu doncs, que l'estudi realitzat ha mostrat una tendència que a altres estudis no s'ha tingut en compte. És a dir, ha aportat una nova mirada sobre la relació entre activitat física i imatge corporal, ja que s'ha pogut observar que no existeix una relació proporcional com altres autors (Fox & Cobrin, 1989) indiquen. Per tant, aquest estudi aporta una nova mirada a aquesta relació i a la vegada és una

nova investigació que se suma a les altres que hi ha i que mostra la importància de seguir indagant en aquesta temàtica amb infants d'edats preadolescents.

6.2 ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS

Amb la realització d'aquest treball s'ha pogut assolir l'objectiu general que es tenia: "Investigar sobre la relació entre la pràctica d'activitat física i satisfacció corporal a infants de cicle superior de primària". Durant el treball s'ha pogut indagar a fonts sobre aquests aspectes i trobar la relació existent, que en un principi es pensava que seria una relació directament proporcional, però al llarg de l'estudi s'ha vist que a la mostra tirada més activitat física no vol dir més satisfacció amb la imatge corporal. Per tal de poder assolir aquest l'objectiu general comentat, es van establir cinc objectius específics.

Els dos primers objectius específics estaven altament relacionats amb la part teòrica del treball: "Investigar sobre el concepte d'imatge corporal i la formació i desenvolupament d'aquesta durant l'etapa infantil i juvenil" i "Conèixer els beneficis per la salut generals i psicològics de la pràctica regular d'activitat física". Per tal d'assolir-los s'ha investigat a fons sobre tots dos conceptes gràcies a la gran base teòrica que tenen, i alhora s'ha indagat en estudis fets prèviament.

Per tal de fer front al tercer objectiu específic: "recollir dades a través de qüestionaris sobre la imatge corporal i l'activitat física amb infants de cicle superior de primària", s'ha fet un estudi pràctic molt extens. Ha estat complicat trobar qüestionaris vàlids sobre l'activitat física per infants, ja que mesurar-la amb qüestionaris és molt complicat perquè depèn molt de la interpretació i memòria dels infants, i per tenir resultats segurs i fiables calen tècniques personalitzades i amb una gran despesa econòmica. En canvi, hi ha un gran nombre de qüestionaris vàlids per comprovar la imatge corporal, per tant, ha calgut seleccionar el més adequat, tant per nombre de preguntes com pels objectius de l'estudi. Malgrat tot, s'ha pogut recollir un gran nombre de dades que han estat claus per obtenir els resultats de la investigació i extreure conclusions.

Per tant, l'assoliment de l'objectiu específic 3, ha facilitat la consecució de l'objectiu específic 4: "Analitzar les respostes donades per infants de cicle superior sobre la seva imatge corporal i la pràctica d'activitat física". L'alt nombre de respostes donades als qüestionaris ha permès fer una anàlisi extensa.

Finalment i a través de tot el treball fet prèviament, s'han acabat podent relacionar les variables d'activitat física i imatge corporal a partir dels resultats de qüestionaris, que és l'últim objectiu específic plantejat. Tot i que s'ha pogut relacionar les variables, els resultats no han estat tan clars com s'esperava i no es mostra una relació directa, però sigui com sigui, s'ha pogut mostrar una certa tendència i relació entre activitat física i satisfacció amb la imatge corporal.

6.3 LIMITACIONS, DIFICULTATS I VIES DE DESENVOLUPAMENT

Malgrat els resultats i les conclusions a les quals s'ha arribat amb aquest treball, s'han trobat diferents dificultats i limitacions, però a la vegada, s'obren noves vies d'investigació per explorar. D'una banda, hi ha hagut certes limitacions temporals que no han permès fer una investigació molt més ampla, sinó que només s'ha pogut mirar la tendència a la mostra seleccionada, i per tant, no es poden generalitzar els resultats. A aquestes limitacions temporals també se sumen les dificultats per fer qüestionaris a les escoles, moltes d'elles tenen polítiques en contra d'aquests i això dificulta molt trobar infants diversos com a mostra de l'estudi. A més, a aquestes dificultats habituals per accedir a les escoles se sumen les relacionades amb la Covid-19, que comporten polítiques molt rígides i estrictes d'entrada al centre. Tot això ha provocat que la mostra hagi quedat limitada a 135 alumnes. Destacar també que dins d'aquests 135 alumnes el nombre d'infants sedentaris ha estat molt reduït i per tant, no s'ha pogut extreure informació concloent.

Més enllà de la selecció de la mostra, l'altre gran dificultat i limitació per dur a terme l'estudi ha estat la manca de qüestionaris d'imatge corporal i activitat física per infants. Com aquests de normal no són els destinataris dels estudis que es fan, hi ha pocs instruments específics. En relació amb la imatge corporal hi ha diferents qüestionaris per adolescents que es poden donar als infants, però aquests són molt llargs i feixucs, i per això s'ha fet l'estudi amb una adaptació més curta d'aquestes, encara que l'ideal hagués estat fer la completa, però la durada del test hagués augmentat molt i per tant també les dificultats per trobar la mostra. En canvi, les limitacions i dificultats per mesurar l'activitat física han estat molt més grans, tot i que existeixen múltiples tests per infants aquests són molt simples i poc profunds i costa molt extreure conclusions d'aquests.

D'altra banda, la investigació que s'ha dut a terme ha seguit la línia d'altres realitzades, però ha obert noves vies de desenvolupament en el camp de la pràctica d'activitat física i la imatge corporal. Com ja s'ha comentat, s'ha pogut observar la tendència del grup de molt actius cap a una menor satisfacció amb la imatge corporal que els actius, això obre nous interrogants sobre la quantitat òptima d'activitat física per aconseguir tots els beneficis d'aquesta. També caldria comprovar si aquesta troballa és només d'aquest estudi o és una tendència que s'observa a d'altres, per així poder profunditzar més en el tema.

El treball presentat també obre la porta a seguir la investigació, però amb un públic més gran per així poder comprovar si les tendències observades tenen continuïtat. I alhora, també es podrien obrir noves investigacions amb la mateixa base de l'estudi, és a dir, es podria comprovar, per exemple, si la classe social econòmica també afecta la pràctica d'activitat física, la satisfacció corporal i la relació entre tots dos aspectes. De manera paral·lela també es podria portar l'estudi a infants de quart de

primària per veure si a edats inferiors s'observa la mateixa tendència d'insatisfacció corporal que a les observades. No es proposa en canvi fer el mateix amb edats superiors, ja que aquesta via d'investigació ja ha estat explorada.

Més enllà del terreny de la investigació i veient els resultats, es veu necessari començar a dissenyar estratègies i propostes per treballar la imatge corporal a l'escola. Sobretot, fer un treball d'acceptació al cos i deixar d'estigmatitzar la figura de les persones. Aquest treball està molt poc present a l'escola i és essencial per permetre als infants sentir-se còmodes amb la figura, i per tant, reforçar la seva autoestima i confiança amb ells mateixos.

Finalment, destacar, com ja s'ha comentat en diferents ocasions que l'estudi presenta la tendència de la mostra seleccionada, i per tant, no es poden generalitzar els resultats. Per això, seria interessant explotar més aquest camp per crear estudis que expliquin la tendència de la societat infantil en general.

7. BIBLIOGRAFIA

- Aceves, J. L., García, S., González, A. (2011). Insatisfacción de la imagen corporal y autopercepción en adolescentes de una escuela secundaria. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(4), 128-152. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp114d.pdf>
- Alvis-Gomez, K. M. & Fabricio, D. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Aznar, S. & Webster, T. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación y Ciencia. <https://doi.org/10.4438/351-06-042-1>
- Baile, J., Guillén, F. & Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ) : efecto del anonimato, el sexo y la edad. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 439-450. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720304.pdf>
- Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de humanidades "Cuadernos del Marqués de San Adrián"*, 2, 53-70. https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Brähler, E., Tuschen-Caffier, B. & Pook, M. (2008). Evaluation and comparison of different versions of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 158(1), 67-73. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.08.002>
- Cash, T. (2003). Body image: past, present, and future. *Body Image: An International Journal of Research*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Caspersen, C.J., Christenson, G. M. & Powell K. E. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health*, 100(1), 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Ceballos, O., Medina Rodríguez, R. E., Juvera Portilla, J. L., Peché Alejandro, P., Aguirre López, L. F., & Rodríguez Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>

- Collins, M. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 199-208. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199103\)10:2<199::AID-EAT2260100209>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199103)10:2<199::AID-EAT2260100209>3.0.CO;2-D)
- Contrears, O., Cuevas, R., Fernández-Bustos & J. G., González-Martí, I. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Lationamericana Psicología*, 47(1), 25-33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. y Fairburn C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494
- Cuesta, J., Estévez, M., Palomares, J. & Torres, B. (2017). Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la Educación Primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 16-57. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.dica>
- De Abajo, S. , Márquez, S. & Rodríguez, J. (2006). Sedentarisme i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física. *Apunts Educació Física i Esports*, 83, 12-24. https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/083_012-024CT.pdf
- Evans, C., & Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: derivation of shortened "alternate forms". *The International journal of eating disorders*, 13(3), 315-321. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199304\)13:3<315::aid-eat2260130310>3.0.co;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199304)13:3<315::aid-eat2260130310>3.0.co;2-3)
- Fox, K. R. & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- García, M., C., González, M., Moreno, L. & Redondo (Ed.). (2010). *Actividad física deporte ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Asociación Española de Pediatría.
- González, C. & Menéndez, D. (2018). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. *E-balomano.com: Revista de Ciencias del deporte*, 15(1), 79-96. http://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=/bitstream/10662/9804/1/1885-7019_15_1_61.pdf#page=1
- Jurado-Castro, J, Llorente, F. & Gil, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta pediàtrica espanyola*, 77(5-6), 94-99.
- Llorente, F., Pérez, J. L. & Tejero, M. A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescència. *Voxpaediatrica*, 25(2), 49-56. https://spaoyex.es/sites/default/files/vox_paediatrica_2018_25_2_08.pdf
- Markey C. & Markey, P. (2011). Body Image. A: Levesque R. (ed), *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 2, pp. 311-320).

- Marquez, S. (1995). Beneficios psicologicos de la actividad física. *Revista de Psicologia General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Martínez-lemos, R. I., Ayán, C., Sanchéz, A., Cancela, J.M & Valcarce, R. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemàtica. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 417-428. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0232>
- Misisteri de Sanidat, Consum y Benestar Social. (2017). *Encuesta Nacional de Salud ENSE: Actividad física, descanso y ocio*. https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ACTIVIDAD_FISICA.pdf
- Mirza N, Davis D & Yanovski J. (2005). Body dissatisfaction, selfesteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents. *Adolescent Health brief*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.033>
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183. http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-271.pdf
- Nuñez, F. (2015). *Estudio de la Satisfacción de la Imagen Corporal en Educación Primaria. Relaciones con la Actividad Física y el Nivel de Condición Física de los escolares* [Tesis doctoral, Universidad de Malaga]. Publicaciones y Divulgación Científica.
- Organització Mundial de la Salut (2010). *La actividad física en los jóvenes - Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Raich, R. M. (2013). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.
- Raich R.M., Mora M., Soler A., Avila C., Clos I. & Zapater L. (1996). Adaptacion de un instrumento de evaluacion de la insatisfaccion corporal. *Clinica y Salud*, 7(1), 51-66. <https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1996/vol1/arti4.htm>
- Ramirez, W., Suarez, R. & Vinaccia, S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teòrica. *Revista de Estudios sociales*, 18, 67-75. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=
- Salaberria, K., Rodríguez, S., Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Slade, P.D. (1994): "What is body image?". *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)

- Smolak, L. (2004). Body Image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15–28. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1)
- Telama, R., Viikari, J., Välimäki, I., Siren-Tiusanen, H., Akerblom, H. K., Uhari, M., Dahl, M., Pesonen, E., Lähde, P. L., & Pietikäinen, M. (1985). Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. X. Leisure-time physical activity. *Acta paediatrica Scandinavica. Supplement*, 318, 169–180. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1985.tb10092.x>
- Zaragoza, J. Generelo, E., Aznar, S., Abarca-Sos, A., Julián, J. & Mota, J. (2012). Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescent. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 283-291. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2011.566357>

8. ANNEXOS⁵

ANNEX 1: QÜESTIONARI

Qüestionari TFG: Activitat física i imatge corporal

A continuació trobaràs un seguit de preguntes que has de contestar amb total sinceritat el qüestionari és anònim, així que ningú pot saber que has contestat. És important que pensis dues vegades abans de marcar una resposta per tal d'ajustar-te al màxim a la realitat. **Només pots marcar una resposta per cada pregunta.** Moltes gràcies per participar!

Edat:

Sexe: Femení ☐ Masculí ☐ Altres ☐

Qüestionari sobre activitat física (respon segons el que fas a una setmana normal fent un cercle a sobre del número)

1. Fora de l'escola participes en alguna activitat esportiva organitzada (per exemple, patinatge, gimnàstica, futbol, dansa, natació...)?
 1. Mai
 2. Menys d'una vegada a la setmana (algunes setmanes una vegada, altres cap, cada dues setmanes...)
 3. D'un a quatre dies a la setmana
 4. Més de quatre dies a la setmana
2. Fora de l'escola participes en alguna activitat esportiva no organitzada (anar al parc i jugar, córrer, fer algun partit d'un esport amb amics, sortir a caminar/passejar, fer excursions, anar a nedar...)?
 1. Mai
 2. Menys d'una vegada a la setmana (algunes setmanes una vegada, altres cap, cada dues setmanes...)
 3. D'un a quatre dies a la setmana
 4. Més de quatre dies a la setmana
3. A les classes d'educació física amb quina freqüència estàs molt actiu i dones el màxim de tu (jugues intensament, corres, saltes, fas llançaments...)?
 1. Mai o no faig educació física
 2. Quasi mai (participo però no amb gaire intensitat)
 3. Alguna vegada m'esforço molt i fico molta intensitat.
 4. Molt sovint m'esforço molt i fico molta intensitat
 5. Sempre

⁵ Totes les taules i figures mostrades als annexos són de creació pròpia.

4. Fora de l'escola quantes vegades fas activitat física d'alta intensitat (és a dir, acabes molt cansat, respires fort i/o no pots parlar mentre fas l'activitat perquè és molt cansada)?
 1. Mai
 2. Una vegada al mes o menys.
 3. Entre dues vegades al mes i una vegada a la setmana.
 4. De 2 a 3 dies a la setmana.
 5. 4 o més vegades a la setmana.
5. Fas esport de competició (federat)?
 1. Mai
 2. Menys d'una vegada a la setmana (algunes setmanes una vegada, altres cap, cada dues setmanes...)
 3. D'un a quatre dies a la setmana
 4. Més de quatre dies a la setmana

Qüestionari sobre imatge corporal

<i>Fes un cercle sobre el número corresponent a la resposta escollida</i>	Mai	Rarament	Alguna vegada	Sovint	Molt sovint	Sempre
1. Quan estàs avorrit / avorrida, et preocupes per la teva figura?	1	2	3	4	5	6
2. Has tingut por a engreixar?	1	2	3	4	5	6
3. Sentir-te ple/na després d'un gran menjar, t'ha fet sentir gras/a?	1	2	3	4	5	6
4. Pensar en la teva figura ha tingut influència a la teva capacitat de concentració (quan mires la TV, llegeixes o mantens una conversació)?	1	2	3	4	5	6
5. La preocupació per la teva figura t'ha fet pensar que hauries de fer exercici?	1	2	3	4	5	6
6. T'has sentit o vist excessivament gras/a o rodo/na?	1	2	3	4	5	6



7. Veure't reflectit o reflectida en un mirall o un aparador t'ha fet sentir malament amb la teva figura?	1	2	3	4	5	6
8. T'has fixat més a la teva figura a l'estar amb altres persones?	1	2	3	4	5	6

ANNEX 2: DADES I GRÀFIQUES D'ACTIVITAT FÍSICA PER SEXES

Taula 1.

Dades absolutes d'activitat física

	Femení	Masculí	Total
<i>Sedentari/a</i>	5	5	10
<i>Actiu/iva</i>	63	35	98
<i>Molt actiu/iva</i>	11	18	29

Figura 1

Gràfica activitat física total.

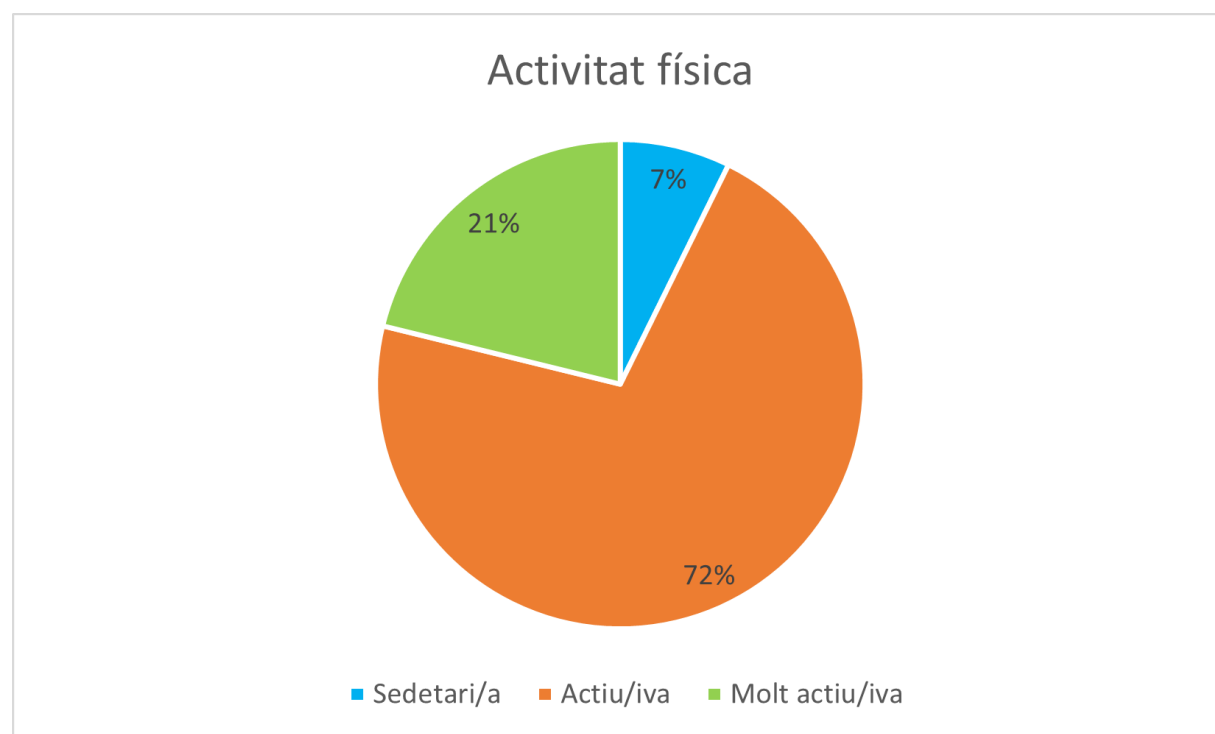


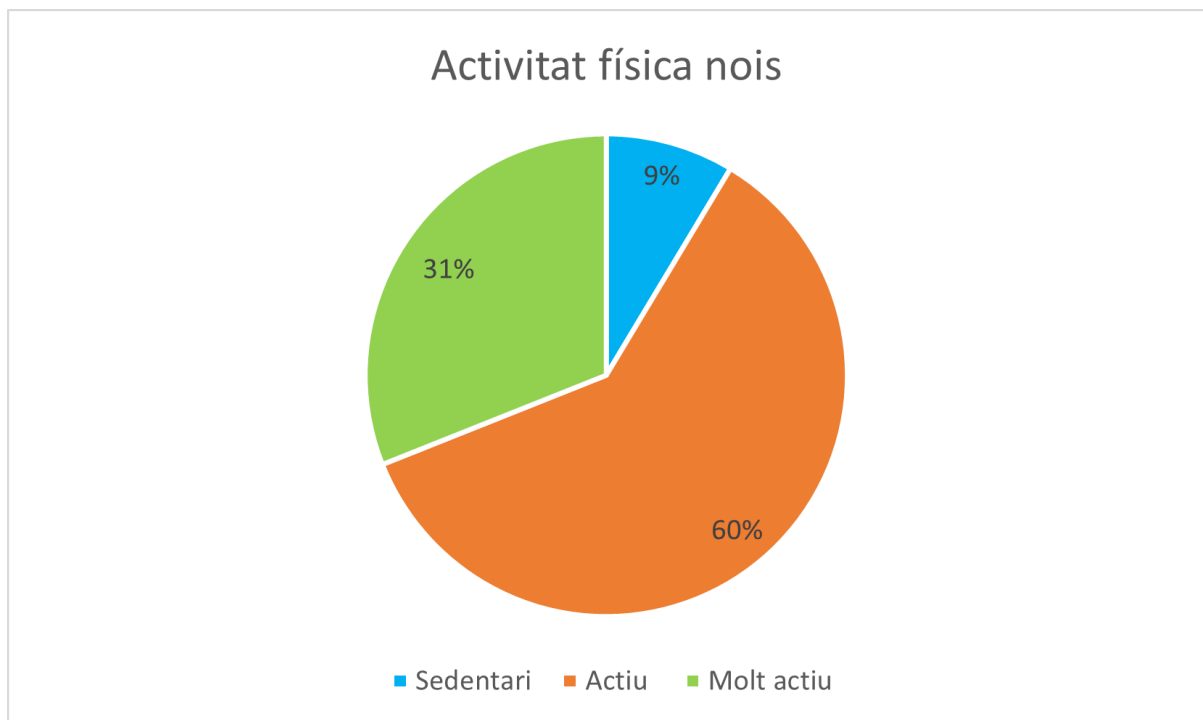
Figura 4

Gràfica d'activitat física noies



Figura 5

Gràfica d'activitat física nois



ANNEX 3: DADES I GRÀFIQUES D'INSATISFACCIÓ CORPORAL

Taula 2.

Dades absolutes d'insatisfacció

	Femení	Masculí	Total
<i>Inexistent</i>	52	40	92
<i>Lleu</i>	16	13	29
<i>Moderada</i>	5	2	7
<i>Marcada</i>	5	4	9
	77	58	137

Figura 2.

Gràfica d'insatisfacció general

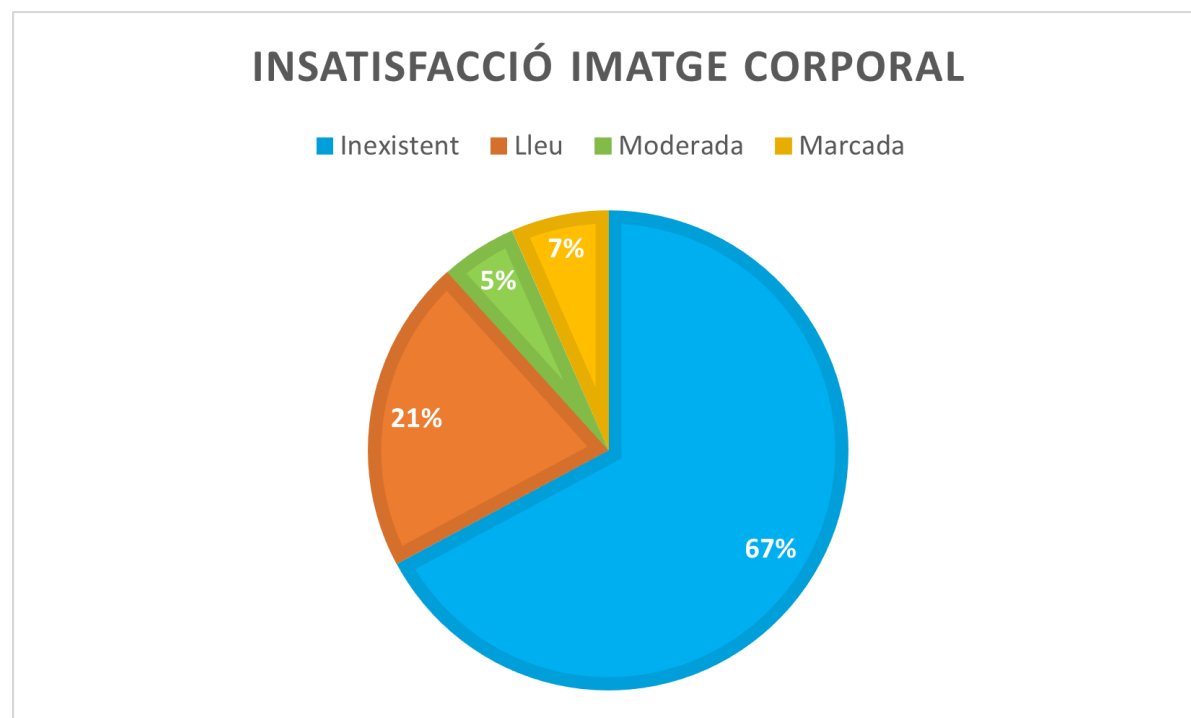


Figura 6

Gràfica d'insatisfacció femenina

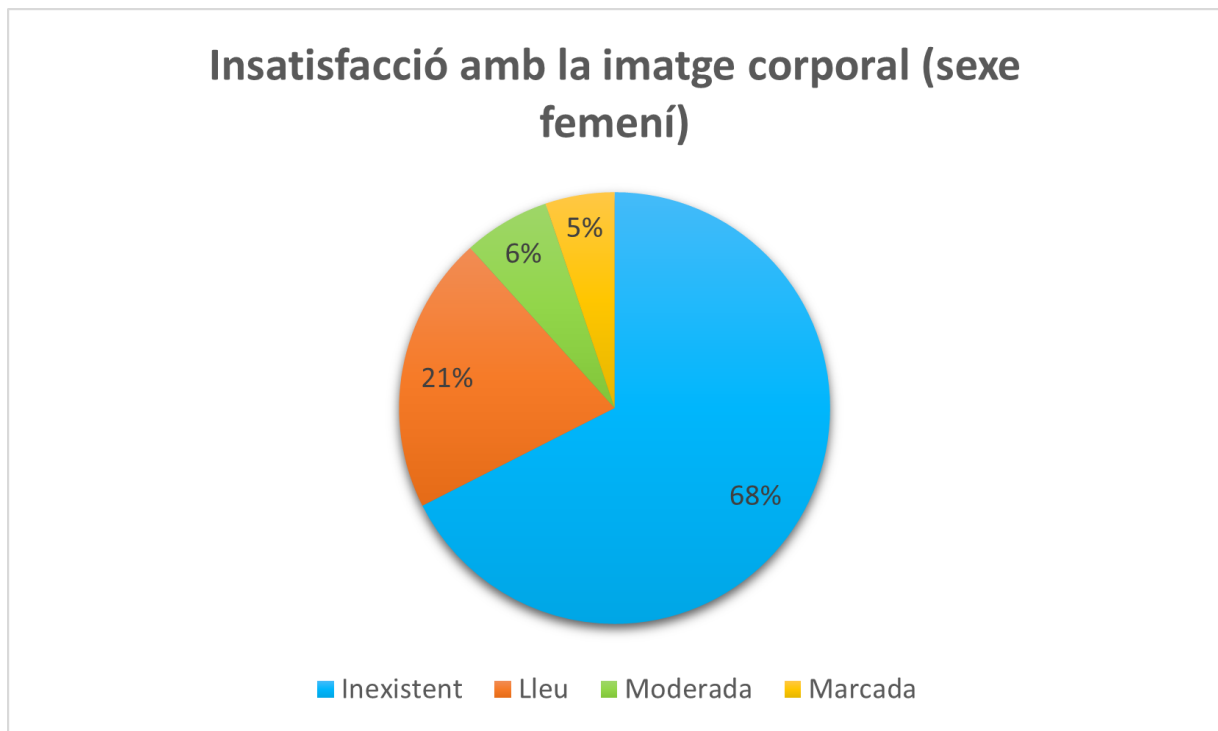
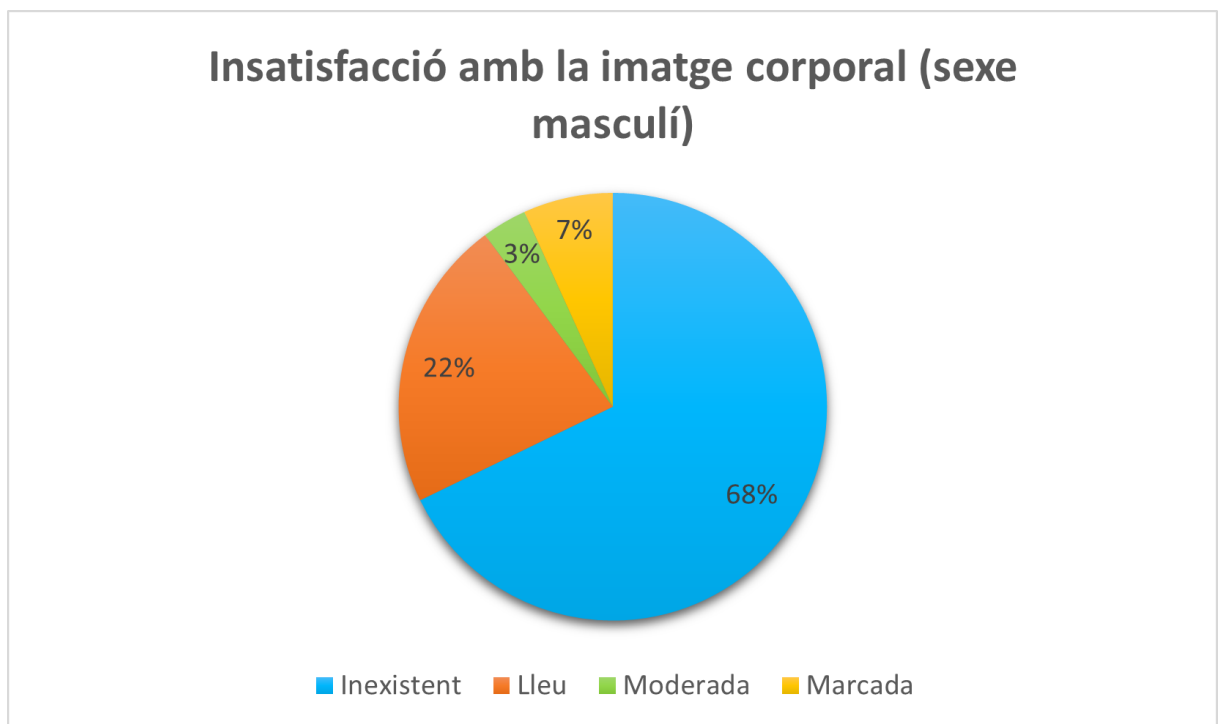


Figura 7

Gràfica d'insatisfacció masculina



ANNEX 4: DADES I GRÀFIQUES DE LA RELACIÓ ENTRE ACTIVITAT FÍSICA I SATISFACCIÓ

CORPORAL GENERAL

Taula 3.

Dades absolutes d'insatisfacció

	Sedentaris / Sedentàries	Actius / Actives	Molt actius / actives
<i>Inexistent</i>	6	69	17
<i>Lleu</i>	0	22	7
<i>Moderada</i>	0	4	3
<i>Marcada</i>	4	3	2

Figura 8

Gràfica d'insatisfacció corporal sedentaris / sedentàries

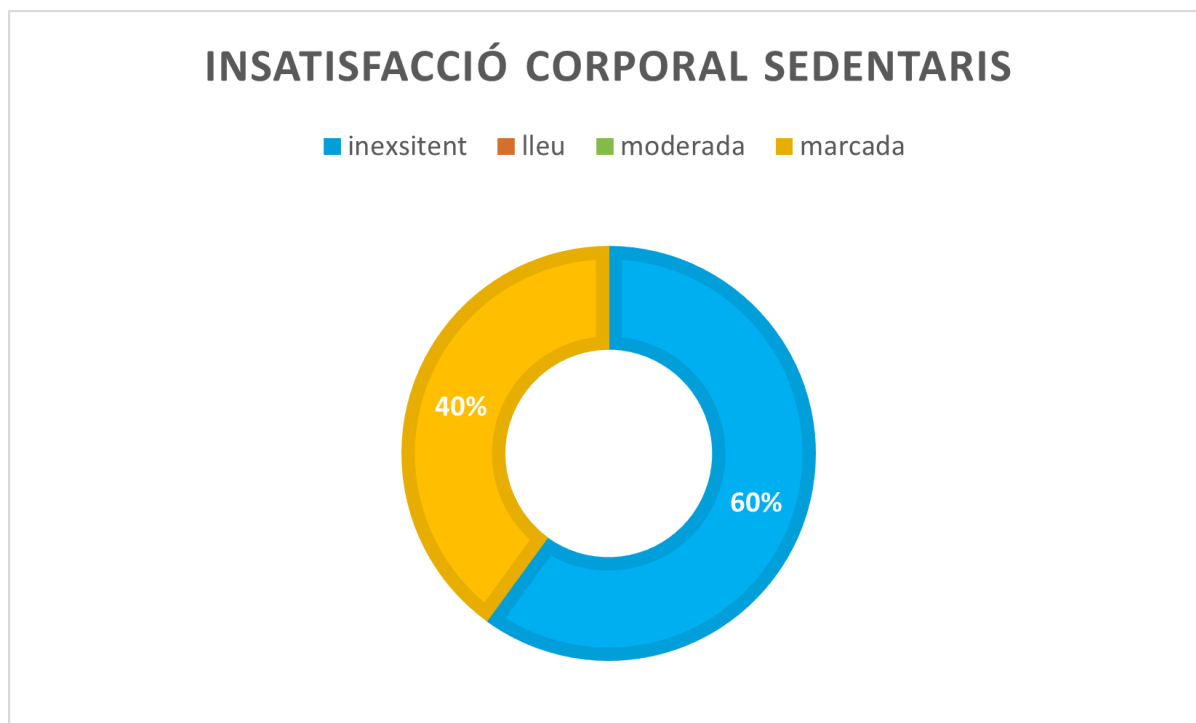


Figura 9

Gràfica d'insatisfacció corporal actius / actives

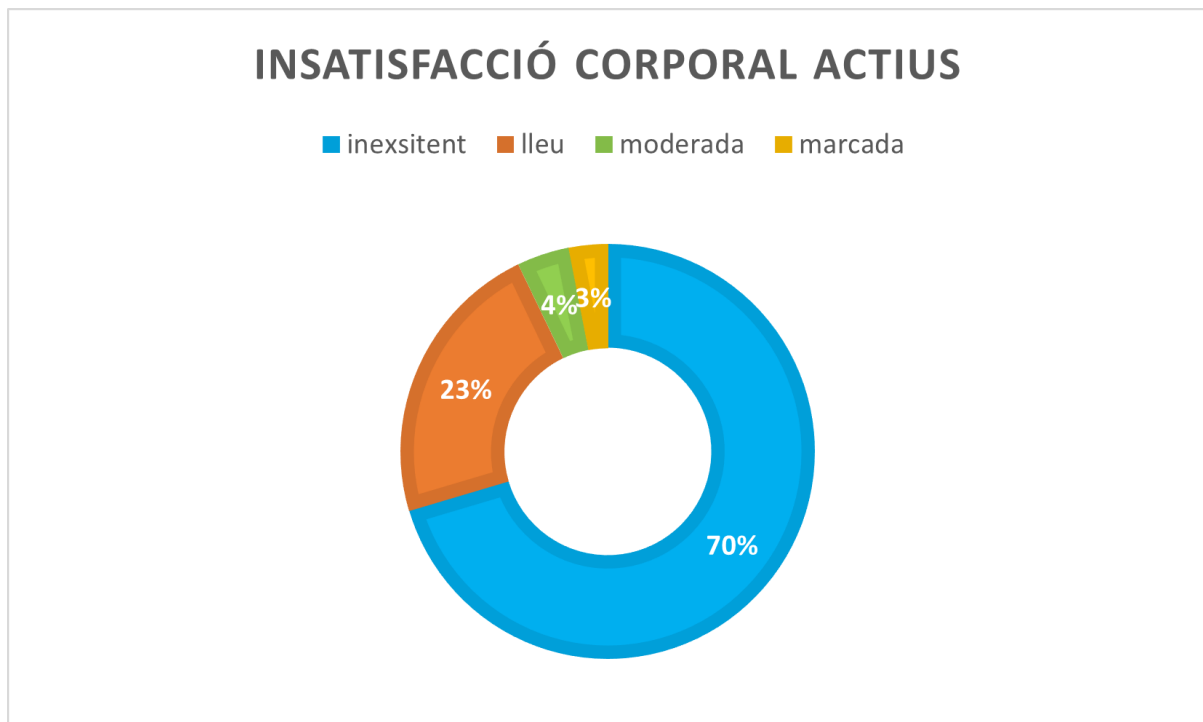


Figura 10

Gràfica d'insatisfacció corporal molt actius / actives

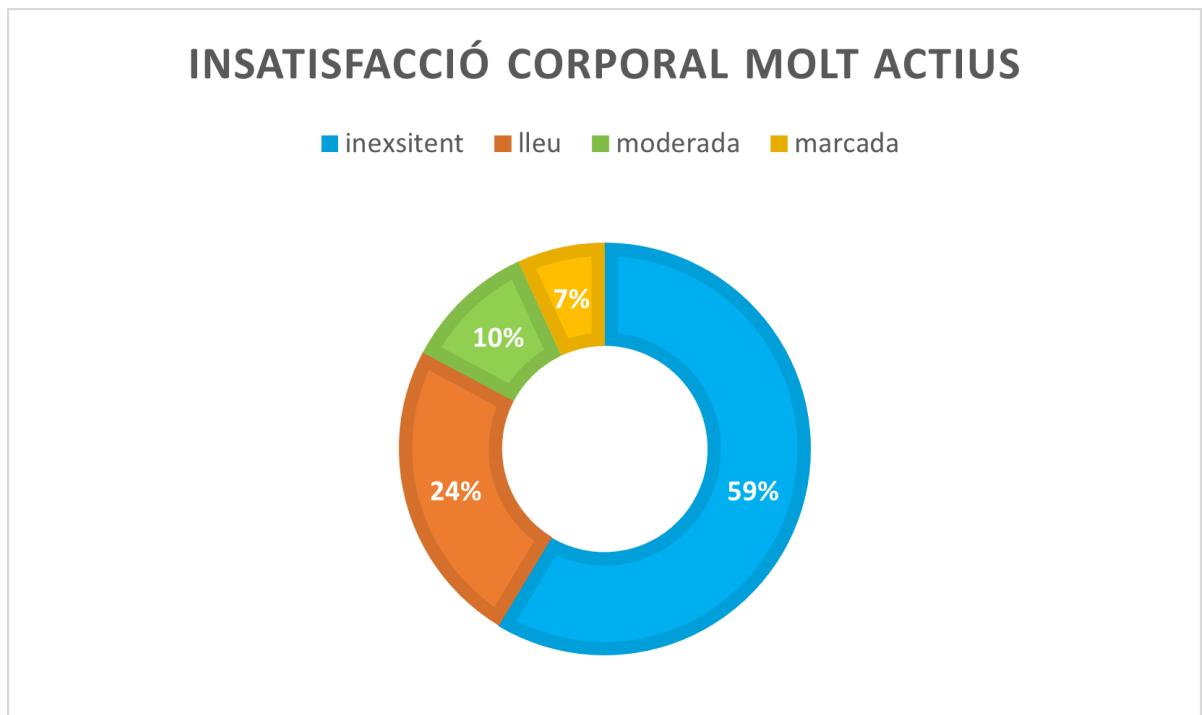
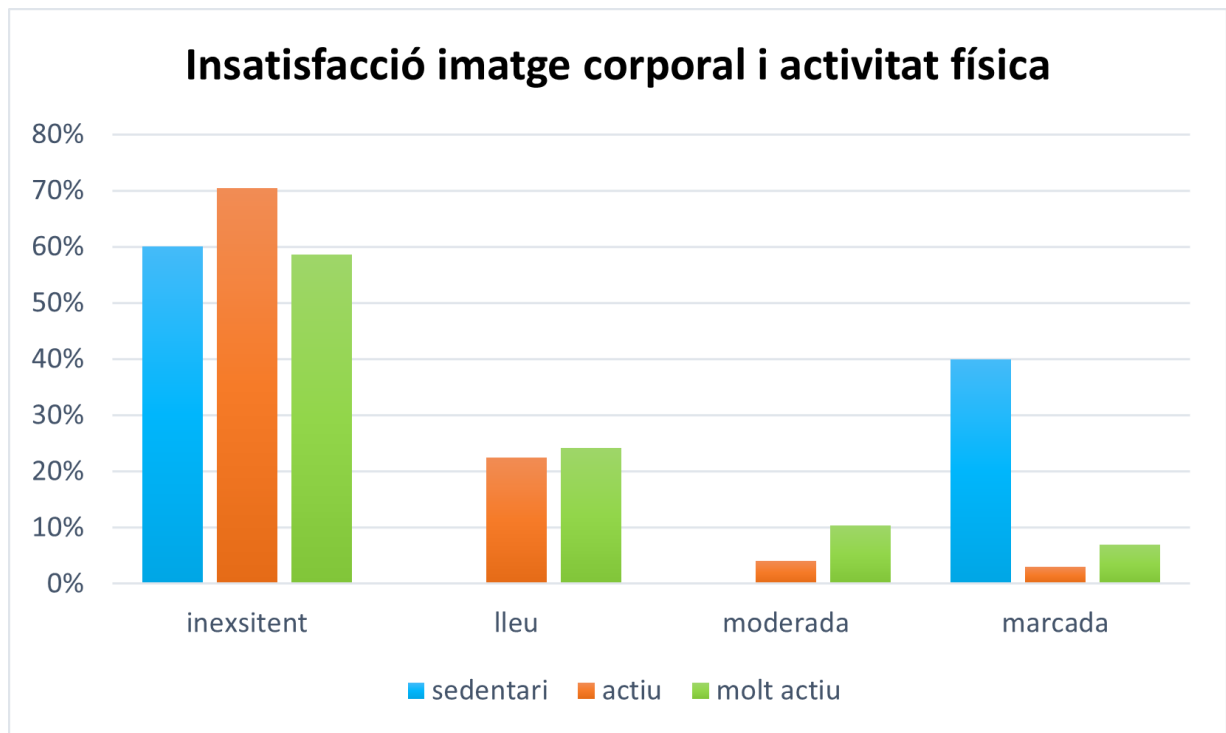


Figura 3

Gràfica de la relació entre els diferents nivells d'activitat física i imatge corporal



ANNEX 5: DADES I GRÀFIQUES DE LA RELACIÓ ENTRE ACTIVITAT FÍSICA I SATISFACCIÓ CORPORAL FEMENINA

Taula 4.

Dades absolutes d'insatisfacció

	Sedentaris / Sedentàries	Actius / Actives	Molt actius / actives
<i>Inexistent</i>	3	43	6
<i>Lleu</i>	0	14	2
<i>Moderada</i>	0	3	2
<i>Marcada</i>	2	2	1

Figura 11

Gràfica d'insatisfacció corporal noies sedentàries.

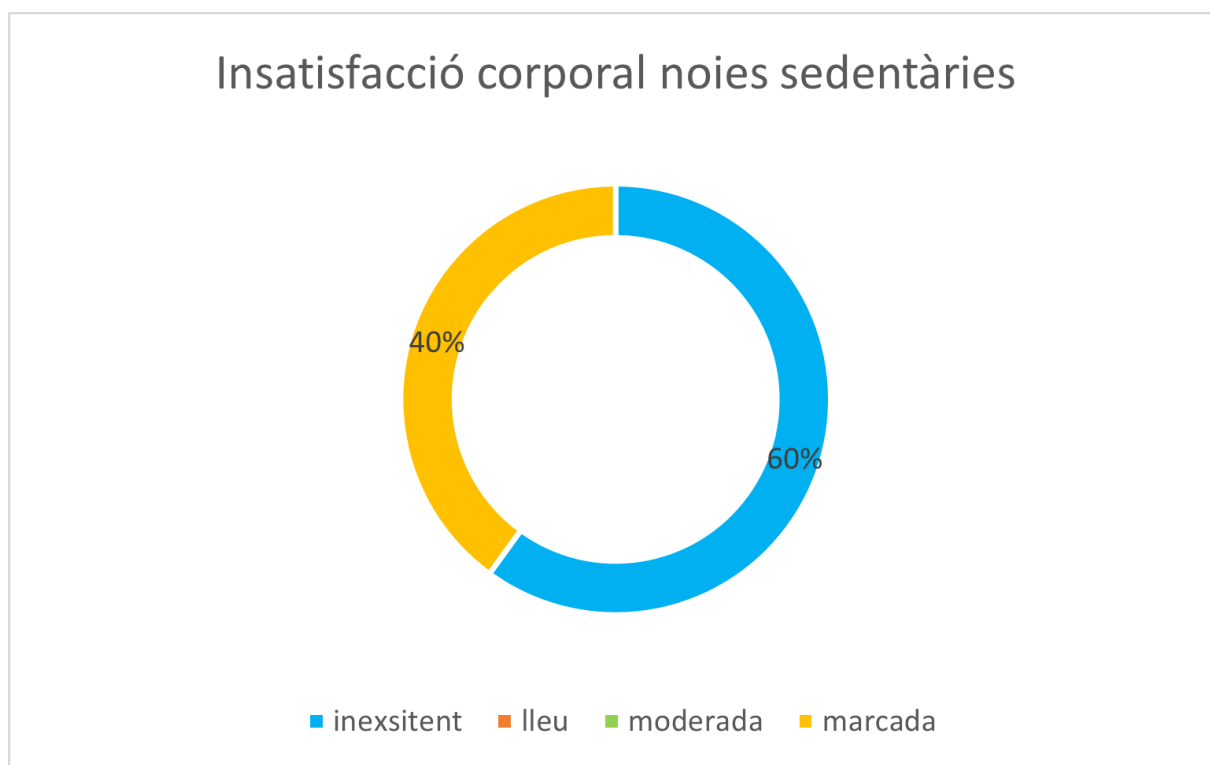


Figura 12

Gràfica d'insatisfacció corporal noies actius / actives.

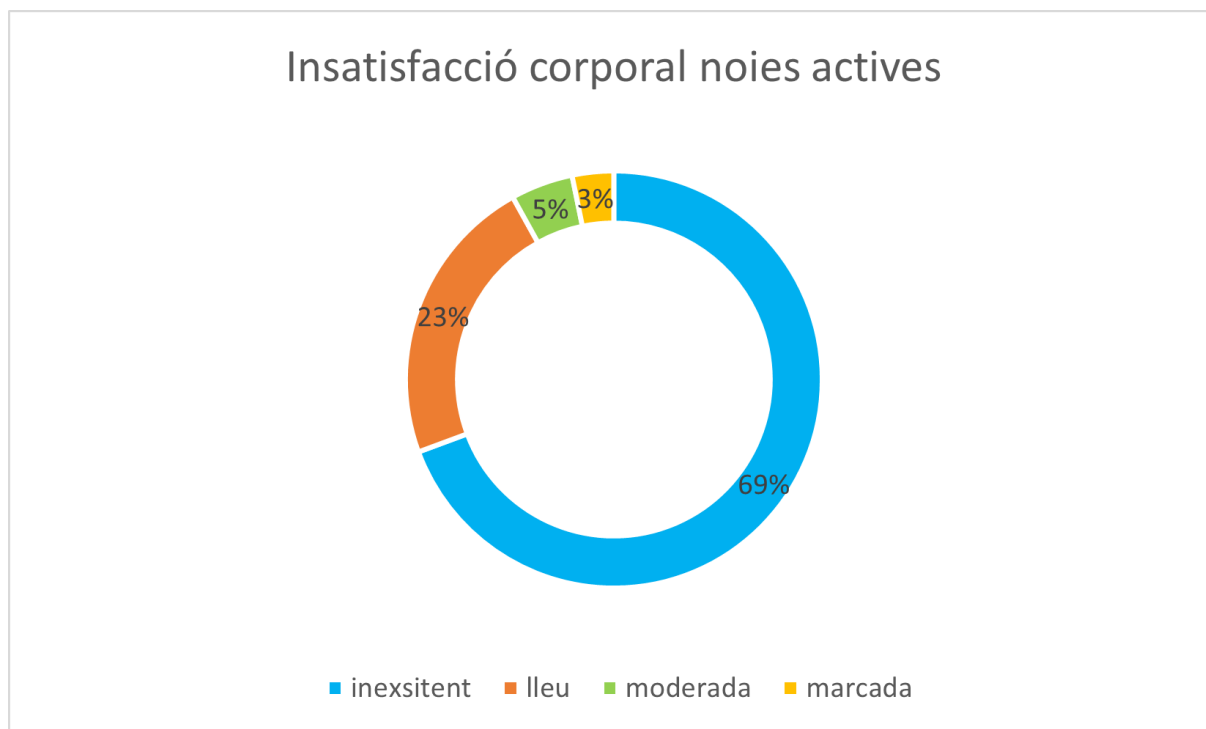


Figura 13

Gràfica d'insatisfacció corporal noies molt actives

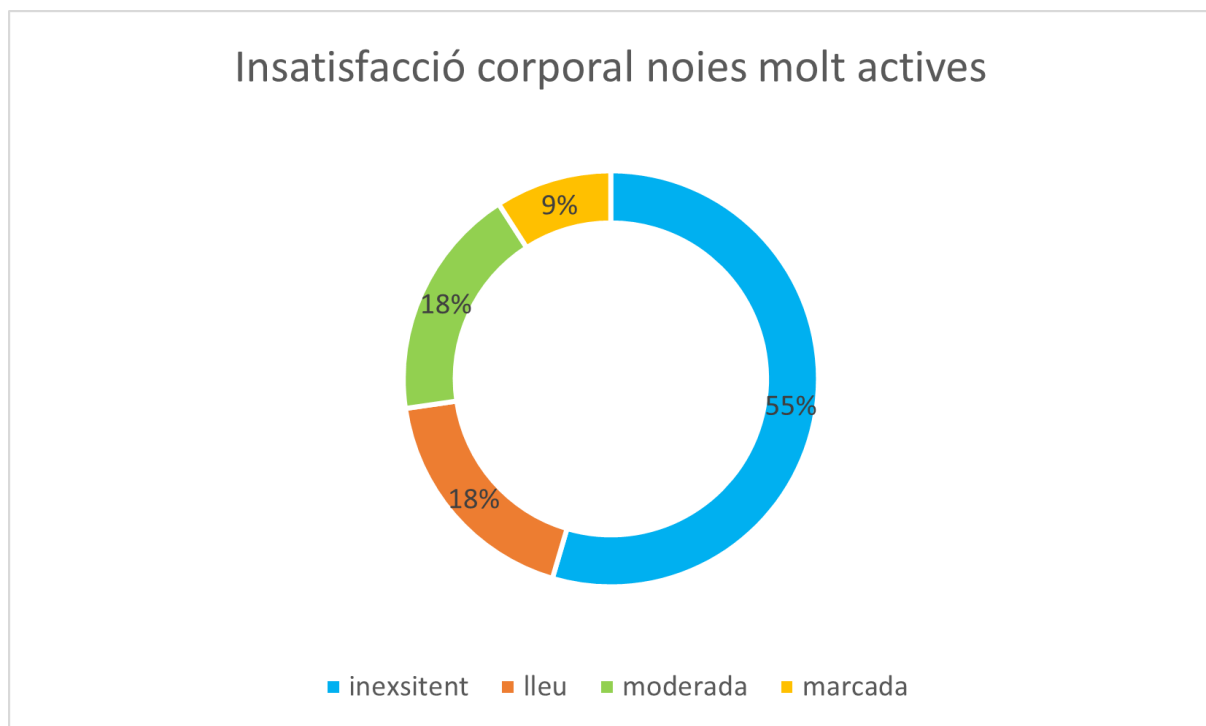
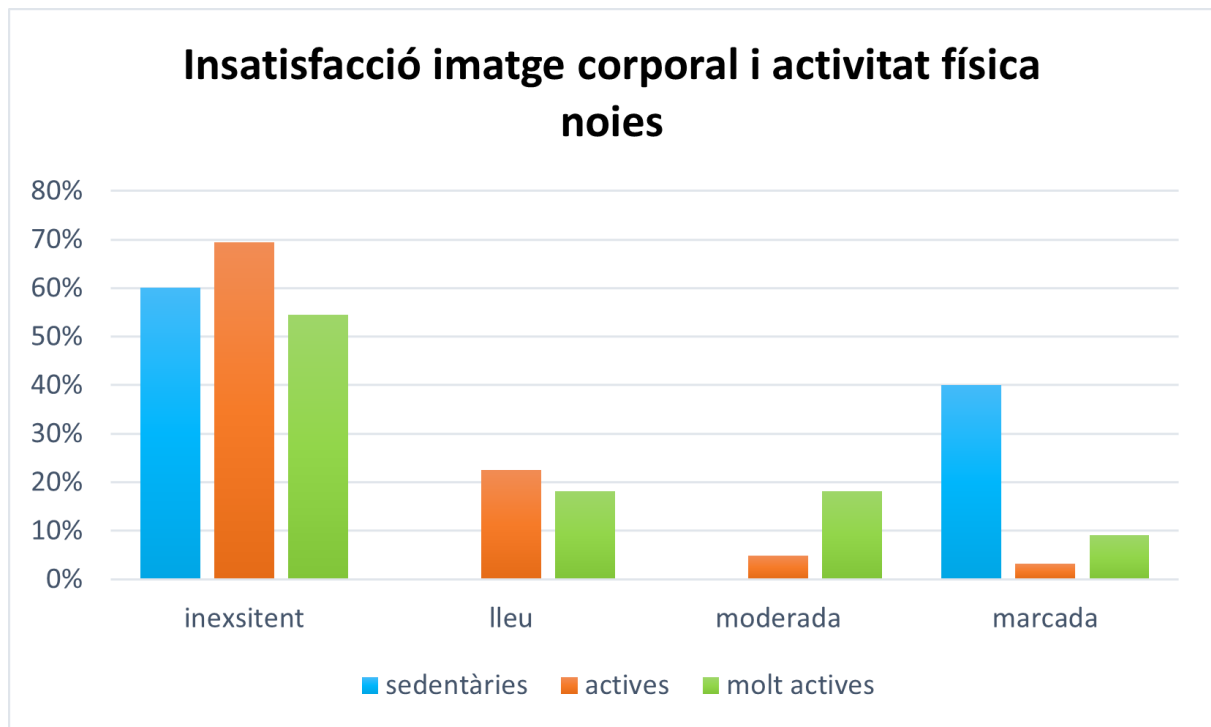


Figura 14

Gràfica de la relació entre els diferents nivells d'activitat física i imatge corporal femenina



ANNEX 6: DADES I GRÀFIQUES DE LA RELACIÓ ENTRE ACTIVITAT FÍSICA I SATISFACCIÓ CORPORAL MASCULINA

Taula 4.

Dades absolutes d'insatisfacció

	Sedentaris / Sedentàries	Actius / Actives	Molt actius / actives
<i>Inexistent</i>	3	26	11
<i>Lleu</i>	0	7	5
<i>Moderada</i>	0	1	1
<i>Marcada</i>	2	1	1

Figura 15

Gràfica d'insatisfacció corporal nois sedentaris

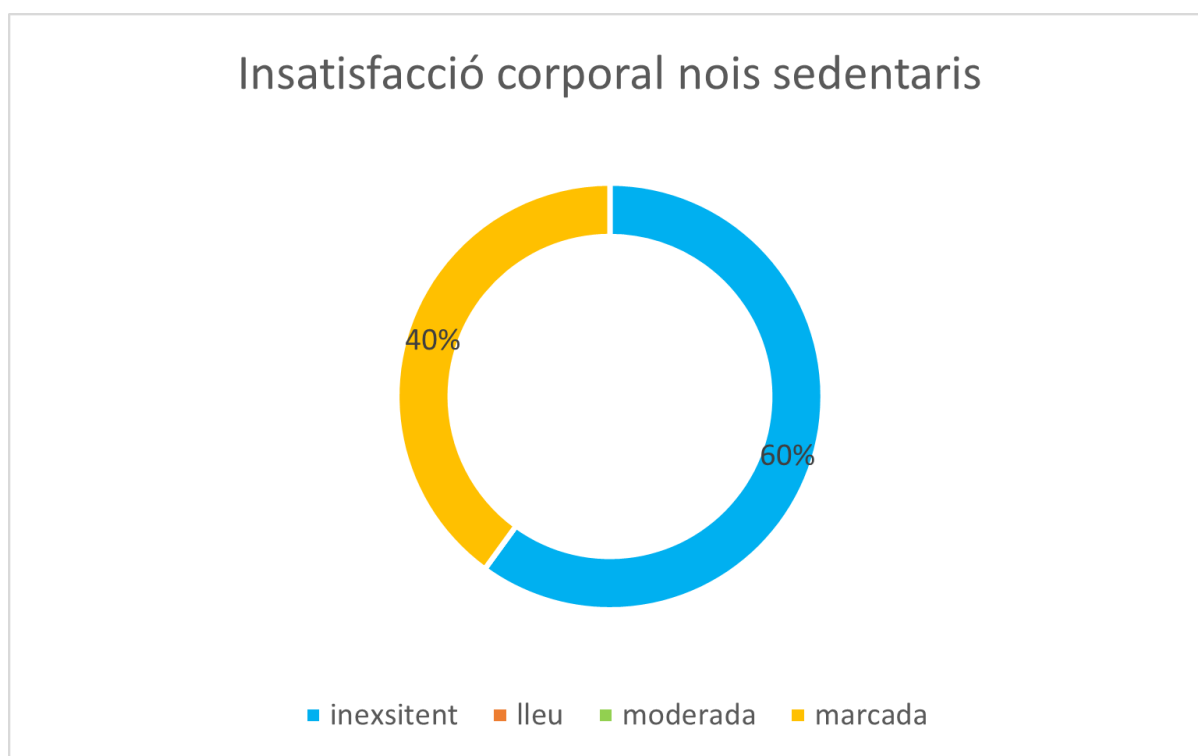


Figura 16

Gràfica d'insatisfacció corporal nois actius

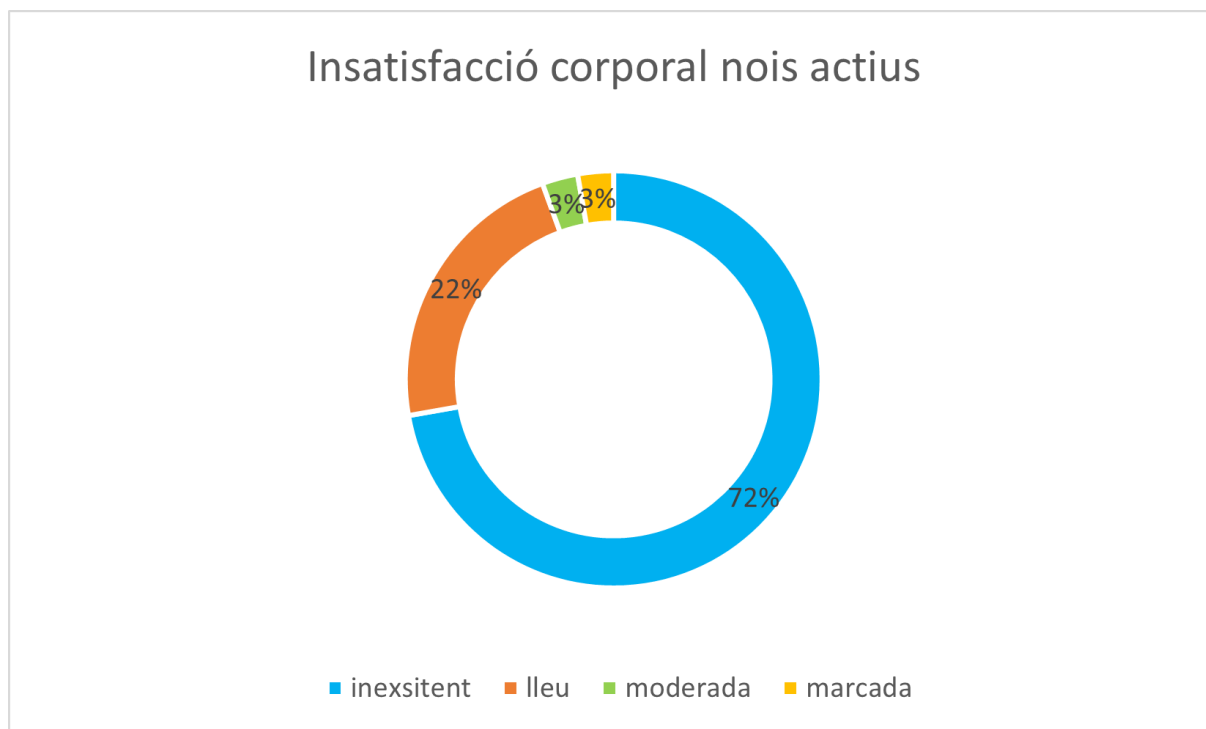


Figura 17

Gràfica d'insatisfacció corporal nois molt actius

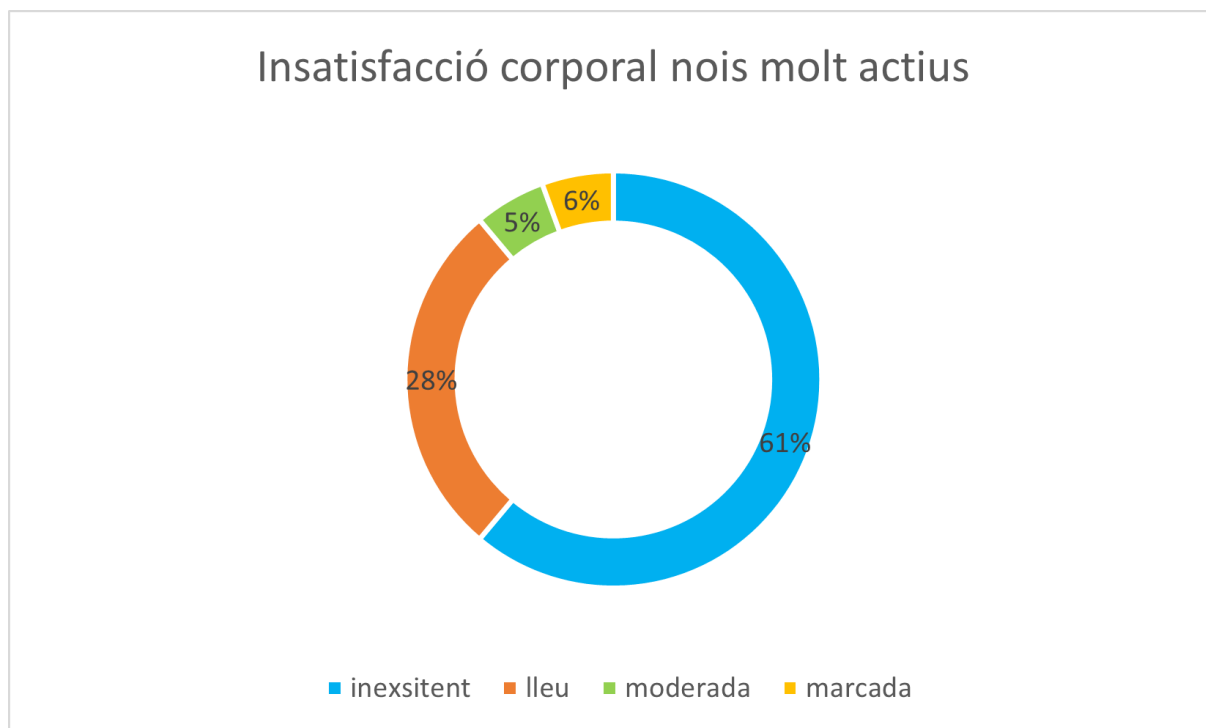


Figura 18

Gràfica de la relació entre els diferents nivells d'activitat física i imatge corporal masculina

